



# 对症饮食 速查图解

于净 主编

营养学讲师 公共营养师技师  
北京市营养学会会员

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

对症饮食速查图解 / 于净主编. —北京：电子工业出版社，2013.2  
ISBN 978-7-121-02651-5  
I. ①对… II. ①于… III. ①食物疗法—图解 IV. ①R247.1-64  
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第263297号

责任编辑：周 林

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：250千字

印 次：2013年2月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



“药食同源”的理论被誉为中华医学对人类最大的贡献之一，中国人自古就十分重视食疗。以食物养生不偏激、无毒副作用，不仅可以调理身体、强壮体魄、延年益寿，还能“防未病”，同时可以对已经发生的疾病起到辅助治疗的作用。但是食物养生讲究适当和适度，合理选材、对症食用、合理搭配才能发挥保健作用；反之，则会对健康造成不利影响。那么，如何选材，怎么对症食用，怎样科学食用呢？这就是我们这本书将要告诉您的内容。

全书共分四章，第一章按照您最关心的日常保健功效分门别类地介绍了近百种日常食材的功效、食用指南、相宜搭配以及有保健食疗功效的家常菜谱搭配范例，既让您根据养生需求合理选材，还为您提供了科学、营养、健康的日常食用指南。第二章介绍了一些常见病的饮食疗法，旨在对不同疾病患者的饮食提出科学的建议，辅助治疗疾病，帮助患者早日摆脱疾病烦恼。第三章和第四章则分别针对不同体质者和季节来介绍养生饮食方案，让您能够根据自身体质合理饮食，并且顺应四季变化适时养生。

本书贴近生活、通俗易懂，将营养知识以最易懂的方式告诉您，介绍的食谱也都是操作简单的家常菜。希望这本书能为您及家人的健康饮食出一份力！

# 目录 CONTENTS

## PART 1

## 选对食物保健强身

健脾胃 12

■ 小米 12

■ 白萝卜 14

■ 韭菜 16

■ 莲藕 18

■ 土豆 20

■ 山楂 22

养肺润肺 24

■ 梨 24

■ 白果 26

■ 杏仁 27

■ 百合 28

益气补虚 30

■ 羊肉 30

■ 鸡肉 32

■ 黄鱼 34

■ 糯米 36

■ 人参 38

■ 桂圆 40

■ 莲子 41

滋阴养血 42

■ 乌鸡 42

■ 鸽肉 44



小米 12



白萝卜 14



韭菜 16



梨 24



白果 26



杏仁 27



黄鱼 34



糯米 36



人参 38



鸽肉 44



鸡蛋 46



海参 48



枸杞子 54



菊花 56



山药 58



玉米 66



大白菜 68



红薯 70





莲藕 18



土豆 20



山楂 22



百合 28



羊肉 30



鸡肉 32



桂圆 40



莲子 41



乌鸡 42



红枣 50



阿胶 51



胡萝卜 52



洋葱 60



生姜 62



醋 64



芹菜 72



鲤鱼 74



赤小豆 76

- 鸡蛋 46
- 海参 48
- 红枣 50
- 阿胶 51

- 补肝明目 52
- 胡萝卜 52
- 枸杞子 54
- 菊花 56

- 促进消化 58
- 山药 58
- 洋葱 60
- 生姜 62
- 醋 64

- 改善便秘 66
- 玉米 66
- 大白菜 68
- 红薯 70
- 芹菜 72

- 利水消肿 74
- 鲤鱼 74
- 红豆 76

## 延缓衰老

- 菜花 78
- 茄子 80
- 黑米 82
- 芝麻 84
- 栗子 86

## 润肤美颜

- 卷心菜 88
- 丝瓜 90
- 薏米 92
- 辣椒 94
- 黑豆 96
- 甲鱼 98
- 石榴 100
- 玫瑰花 102
- 当归 104

## 减肥瘦身

- 燕麦 106
- 冬瓜 108

## 提高免疫力

- 芋头 110
- 苦瓜 112
- 牛肉 114
- 鲫鱼 116
- 香菇 118
- 猴头菇 120



菜花 78



茄子 80



黑米 82



丝瓜 90



薏米 92



辣椒 94



玫瑰花 102



当归 104



燕麦 106



牛肉 114



鲫鱼 116



香菇 118



黑木耳 126



绿豆 128



草菇 130



花生 136



豆腐 138



紫菜 140



鸭肉 146



大蒜 148



大葱 150



芝麻 84



栗子 86



卷心菜 88



黑豆 96



甲鱼 98



石榴 100



冬瓜 108



芋头 110



苦瓜 112



猴头菇 120



南瓜 122



油菜 124



鹌鹑蛋 131



鳝鱼 132



核桃 134



荸荠 142



香蕉 144



蜂蜜 145



金银花 151



花椒 152



黄芪 153

排除毒素 122

- 南瓜 122
- 油菜 124
- 黑木耳 126
- 绿豆 128
- 草菇 130

健脑益智 131

- 鹌鹑蛋 131
- 鳝鱼 132
- 核桃 134
- 花生 136

强健骨骼 138

- 豆腐 138
- 紫菜 140
- 荸荠 142

消除疲劳 144

- 香蕉 144
- 蜂蜜 145

抗炎杀菌 146

- 鸭肉 146
- 大蒜 148
- 大葱 150
- 金银花 151
- 花椒 152
- 黄芪 153

## PART 2

# 对症选材防治常见病

高血压	156
糖尿病	158
高脂血症	160
脂肪肝	162
动脉硬化	164
胃溃疡	166
痛风	168
骨质疏松症	170
更年期综合征	172
感冒	174

发烧	176
咳嗽	178
湿疹	180
过敏	182
口腔溃疡	184
缺铁性贫血	186
失眠	188
腹泻	190
便秘	192
痛经	194



# PART 3

## 辨清体质合理饮食

阳虚体质	198
气虚体质	200
痰湿体质	202
湿热体质	204
阴虚体质	206
血瘀体质	208
气郁体质	210
特禀体质	212



# PART 4

## 四季对症饮食

春季	216	秋季	220
夏季	218	冬季	222







# PART 1

## 选对食物 保健强身



## 健脾胃

中医认为脾胃是“后天之本，气血化生之源”。脾主运化，把食物化为精微，并转输至全身各处；胃主受纳，主要负责消化食物和传输养分，两者共同完成食物的消化吸收及其精微的输布，从而滋养全身。“脾胃调和则百病除”，平时注意饮食调节是健脾养胃的最好方法。



## 小米

### 性味归经

性温，味甘，归肝、肾、脾、胃经

### 养生关键词

和胃、安眠、滋阴补血

### 功效解析

- 1 健脾和胃。小米中含有丰富的维生素B<sub>1</sub>和B<sub>12</sub>，能防止消化不良。
- 2 促进睡眠。小米含有的色氨酸能调节睡眠、促进睡眠、提高睡眠质量，睡前食用小米粥，可助人安然入睡。
- 3 滋阴补血。小米含铁量高，能补血，还能滋阴，可帮助产妇恢复体力，调养虚寒的体质。

### 食用指南

- 1 女性产后不宜完全以小米做主食，应搭配其他谷类一起食用，以免因主食品种单一而导致缺乏某些必需的营养素。
- 2 小米粥熬得稍微稠一些，更有利于营养吸收。

### 黄金搭配

小米



+

大豆或肉类



=

营养互补

小米宜与大豆或肉类食物搭配在一起吃，因为小米缺乏赖氨酸，而大豆和肉类富含赖氨酸，可以弥补小米缺乏赖氨酸的不足。



## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
小米粥	小米	促进睡眠
小米山药糊	小米、山药	缓解小儿消化不良
洋葱小米汤	小米、洋葱	预防感冒
小米饭	小米	消渴

## 经典菜谱

### 小米绿豆粥

#### 材料

小米50克，绿豆30克。

#### 做法

- 1.将小米淘洗干净，浸泡30分钟；绿豆洗净，浸泡2~4小时，然后放蒸锅中

煮熟。

- 2.锅置火上，放入适量水，加入小米，大火煮沸后，小火熬烂，然后加入蒸熟的绿豆煮沸即可。



# 白萝卜

## 性味归经

性凉，味辛、甘，归肺、脾经

## 养生关键词

健脾开胃、防癌抗癌、润肺止咳



## 功效解析

- 1 健脾开胃。白萝卜含芥子油、淀粉酶和膳食纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动的作用。
- 2 防癌抗癌。白萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞。此外，白萝卜所含的多种酶，能分解致癌的亚硝酸胺，具有防癌作用。
- 3 润肺止咳、化痰。春天时暖时寒，特别容易嗓子干、咳嗽，吃些白萝卜可以润肺止咳，还有滋润嗓子的作用。

## 食用指南

- 1 白萝卜为寒凉蔬菜，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食，胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、先兆流产、子宫脱垂等患者忌食。
- 2 白萝卜顶部3~5厘米处维生素C含量最多，适宜切丝、条，快速烹调。
- 3 服用人参、西洋参、地黄和首乌时不要

同时吃白萝卜；但在服用人参、西洋参后出现腹胀时则可以吃白萝卜以消除腹胀。

- 4 白萝卜从中段到尾段，有较多的淀粉酶和芥子油一类的物质，有些辛辣味，削皮生吃，是糖尿病患者用来代替水果的上选。

## 对症调理方

### 糖渍萝卜→急性支气管炎

将250克白萝卜洗净，切片，放入碗中，加白糖2~3匙，搁置一夜，即浸渍成萝卜糖水，频频饮服，能够有效缓解急性支气管炎引起的咳嗽、咽喉痛、声音嘶哑等症状，进而调养和辅助治疗急性支气管炎。

### 醋渍萝卜片→流行性感冒

将生白萝卜洗净，切片，加适量米醋浸渍数小时，吃萝卜饮汁，当菜下饭，一日一剂，能够消灭流行性感冒病毒，辅助治疗流行性感冒效果很好。

## 黄金搭配

白萝卜



+

豆腐



=

营养更容易吸收

豆腐富含植物蛋白质，脾胃弱的人多食会引起消化不良。白萝卜有很强的助消化能力，而且容易消化，若与豆腐同食，可帮助人体吸收豆腐的营养。



### 羊肉萝卜汤

#### 材料

羊肉200克、白萝卜50克。

#### 调料

香菜、羊骨汤、料酒、胡椒粉、葱段、姜片、盐、味精、辣椒油各适量。

#### 做法

1. 将羊肉洗净，切成小方块，入沸水中略烫，捞出，用清水冲去血沫；白萝卜洗净，切成滚刀块，放入沸水中煮透捞出；香菜洗净，切成末。
2. 汤锅中放入羊肉块、羊骨汤、料酒、胡椒粉、葱段、姜片，用大火煮沸，撇去汤面浮沫，盖上盖，用小火炖1小时左右，然后加入盐、味精、白萝卜块炖30分钟左右，至羊肉熟烂，撒上香菜末，淋上辣椒油搅匀即可。



### 萝卜清汤

#### 材料

白萝卜400克、虾皮适量。

#### 调料

淀粉、胡椒粉、味精、香菜、姜末、素清汤、盐各适量。

#### 做法

1. 将白萝卜洗净去皮，切成长片，放入水中漂透，沥水后拍上淀粉抖散，上笼蒸熟后放水中漂透，再放入清水中浸泡，待用。
2. 锅置火上，加入素清汤、盐、姜末、虾皮，烧开后，放入泡好的白萝卜片略煮，捞出放入汤盆。
3. 再次将素清汤烧开，加盐、胡椒粉、味精调味，撇去浮沫，浇在汤盆中，撒上香菜即可。

# 韭菜

## 性味归经

性温，味辛，归肝、脾、肾、胃经

## 养生关键词

益肝健胃、润肠通便、补肾温阳



## 功效解析

- 1 益肝健胃。韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增进食欲，增强消化功能。
- 2 润肠通便。韭菜含有大量维生素和粗纤维，能增进胃肠蠕动，治疗便秘，预防肠癌。
- 3 补肾助阳。韭菜含有一定量的锌元素，能温补肝肾，传统中医学习惯用韭菜来治疗男性性功能低下症。

## 食用指南

- 1 消化不良或肠胃功能较差的人吃韭菜会烧心难受，不可多食。
- 2 韭菜宜现炒现切，不然切口处与空气接触后辛辣味会加重。
- 3 韭菜不宜加热过久，否则不仅会使其清香的味道消失，而且会使其丰富的B族维生素大量流失。

- 4 炒熟的韭菜最好一次吃完，因为韭菜含有大量的硝酸盐，炒熟后存放时间过久，硝酸盐会转化成亚硝酸盐，容易致癌。

## 对症调理方

### 米酒韭菜饮→腰扭伤

取鲜韭菜100克洗净，切成段，放入锅内，加水适量，煎至韭菜熟烂，用50毫升米酒送服，吃菜喝汤，每日2次。米酒韭菜饮可缓解腰扭伤后的疼痛。

### 韭菜蒜泥→牛皮癣

取韭菜、生大蒜各30克洗净，捣烂成泥状，放火上烘热后，用力擦牛皮癣病人的患处，一日擦一次。连续两三天，牛皮癣的症状即可缓解，辅助治疗牛皮癣效果明显。

## 黄金搭配

韭菜



+

猪肉



=

营养价值更高

将韭菜和猪肉搭配，不仅可以消除韭菜的特殊气味，而且能够使韭菜中的胡萝卜素与动物蛋白协同吸收，提高胡萝卜素的吸收率，促进营养吸收。



### 韭菜炒虾仁

#### 材料

韭菜200克、虾仁50克。

#### 调料

植物油、葱、姜、盐各适量。

#### 做法

1. 将韭菜洗净，切成3厘米长的段；虾仁洗净；姜切丝；葱切段。
2. 将炒锅置火上烧热，加入植物油，烧至六成热时，放入姜丝、葱段爆香后立即下入虾仁、韭菜段、盐，炒至断生即可。



### 鱿鱼炒韭菜

#### 材料

鲜鱿鱼300克、韭菜200克。

#### 调料

盐、料酒、味精、酱油、葱末、姜丝、蒜末、水淀粉、香油、植物油各适量。

#### 做法

1. 鱿鱼收拾干净，洗净，切丝，在沸水中焯一下，捞出沥干；韭菜洗净，切段待用。
2. 炒锅置火上，倒植物油烧热，放入葱末、姜丝、蒜末煸香，倒入鱿鱼丝翻炒。
3. 鱿鱼丝快熟时，调入酱油、盐、味精、料酒，放入韭菜段，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。



# 莲藕

## 性味归经

性寒，味甘，归心、脾、胃经

## 养生关键词

促进消化、调经止血、消脂减肥



## 功效解析

- 1 促进消化。莲藕中的鞣质有健脾止泻的作用，能够健脾开胃，帮助食欲不振者恢复健康。
- 2 调经止血。莲藕中含有丰富的单宁酸，具有收缩血管和止血的作用。妇女月经不调、经期提前而且量多者，常吃莲藕可使月经逐渐恢复正常；口鼻容易出血的人，宜多吃莲藕。
- 3 消脂减肥。莲藕中的黏液蛋白和膳食纤维能与人体内的胆酸盐、食物中的胆固醇和甘油三酯结合，减少人体对脂类物质的吸收，进而起到减肥的作用。

## 食用指南

- 1 莲藕性寒，食用后会增加体内寒气，因此脾虚胃寒、易腹泻者不宜食用。
- 2 烹调莲藕时，不宜煮得过久，因为莲藕中所含的黏质淀粉会糊化，从而使莲藕失去脆劲，并丧失丰富的维生素C。

- 3 烹调莲藕时，应避免使用铁锅，因为莲藕中的鞣质遇铁会生成深色的鞣质盐，使莲藕变成暗蓝色或暗绿色，影响菜色并减少营养素含量。

## 对症调理方

### 蜂蜜藕汁→咳嗽

取生藕适量，去皮洗净，放石臼内捣烂，用干净的纱布滤去渣滓，取汁，加适量蜂蜜搅匀，分次服用，第二天咳嗽症状可缓解，饮至痊愈即可。

### 鲜藕汁→鼻出血、产后出血

取鲜藕500克洗净，连皮用擦丝器擦碎，用纱布滤去渣滓，取汁饮用，每次饮用1~2汤匙。坚持饮用鲜藕汁，能有效治疗产后出血。若在饮藕汁的同时每日将3~4滴藕汁分2~3次滴入鼻内，能够收缩血管，对治疗鼻出血具有良好效果。

## 黄金搭配

莲藕



+

鳝鱼



=

维持人体酸碱平衡，滋补身体

莲藕和鳝鱼的黏液都由黏液蛋白组成，两者搭配食用，有明显的滋补身体功效。而且，藕含有大量食物纤维，属碱性食物，而鳝鱼属酸性食物，两者合吃，有助于维持人体酸碱平衡。



### 醋溜藕片

#### 材料

鲜藕500克。

#### 调料

葱花、姜末、酱油、花椒油、醋、盐、水淀粉、高汤、植物油各适量。

#### 做法

1. 藕去皮，洗净，切片，略焯待用。
2. 炒锅置火上，倒油烧热，放入葱花、姜末煸香，烹醋略炒，加盐、醋、酱油、高汤，放入藕片翻炒，最后用水淀粉勾芡，淋上花椒油即可。



### 莲藕玉米排骨汤

#### 材料

猪排骨300克，玉米、莲藕各150克。

#### 调料

姜片、料酒、盐、陈皮各适量。

#### 做法

1. 猪排骨洗净切段，放入锅中，加入适量清水，以大火煮沸，略煮片刻以除去血水，捞出沥干。
2. 莲藕去皮切片，入沸水锅内略焯；玉米切段，备用。
3. 锅内注入适量清水，放入排骨段、莲藕片、玉米段、姜片、陈皮、料酒，大火煮沸，再改小火煲2小时至食材熟烂，加盐调味即可。

# 土豆

## 性味归经

性平、微凉，味甘，归脾、胃、大肠经

## 养生关键词

养胃健脾、通便、降脂



## 功效解析

- 1 和中养胃。土豆含有淀粉以及蛋白质、B族维生素、维生素C等，能增强脾胃的消化功能。
- 2 宽肠通便、减肥瘦身。土豆含有大量膳食纤维，能宽肠通便，防治便秘，预防肠道疾病的发生，同时还可以减少脂肪摄入量，代谢多余的脂肪，减肥瘦身。
- 3 降脂。土豆中脂肪含量极低，还能减少心血管系统的脂肪沉积，保持血管的弹性，有利于预防动脉粥样硬化。

## 食用指南

- 1 皮色发青、未成熟或发芽的土豆含有较多龙葵素，不能吃，以防龙葵素中毒。
- 2 切好的土豆不要泡得太久，否则会使其含有的钾等营养素流失。
- 3 吃土豆一定要去皮。土豆中含有的生物碱是有毒物质，多集中在皮里，如果人体摄入大量生物碱，会有中毒、恶心、腹泻等反应。

## 黄金搭配

土豆



+

牛肉



=

酸碱平衡

土豆和牛肉搭配食用，可促进食欲，而且牛肉属于酸性食物，土豆属于碱性食物，酸碱食物搭配食用，可使人体保持酸碱平衡，有益身体健康。

## 对症调理方

### 鲜土豆片→湿疹

取鲜土豆1个，洗净削皮，尽可能切成宽而薄的片状，然后平敷于患处，待表面无水分后更换新的鲜土豆片，反复数次，可辅助治疗手或脚处略见斑疹且瘙痒程度较弱的湿疹。

### 牛奶土豆泥→皱纹

取鲜土豆1个，洗净削皮，加入少量牛奶煮熟，再捣碎成泥，待冷却之后敷在脸上20~25分钟。敷用牛奶土豆泥能消除皮肤的疲惫感，还能舒展皱纹。





### 牛肉土豆汤

#### 材料

牛肉800克、土豆300克。

#### 调料

味精、胡椒粉、蒜末、桂皮、料酒、小葱、盐、姜片各适量。

#### 做法

1. 牛肉洗净，切成块，用冷水泡约2小时后，连水倒入煲内煮沸，撇去浮沫，放入切成段的小葱、姜片、桂皮、料酒、盐煮沸，转用小火炖烂，然后去掉葱、姜、桂皮。
2. 土豆削去皮，切成块，用碗装上，倒入煮好的牛肉汤，上笼蒸烂取出。
3. 将土豆块倒入牛肉煲内，煮沸后加味精、蒜末调好味，然后装入汤碗内，撒上胡椒粉即可。



### 炆拌土豆丝

#### 材料

土豆300克、红辣椒2个。

#### 调料

葱丝、姜丝、香菜、花椒、盐、味精各适量。

#### 做法

1. 土豆去皮后清洗干净，切丝，放水中泡10分钟左右，捞出放入沸水锅中焯一下，捞出放凉水中过凉，捞出沥干盛盘；红辣椒去蒂和子，洗净，切丝。
2. 锅内倒油烧至四成热，倒入花椒，炸出香味后捞出花椒丢弃。
3. 将葱丝、姜丝、香菜、辣椒丝、花椒油、盐、味精一起放入土豆丝中，拌匀即可。

# 山楂

## 性味归经

性微温，味酸、甘，归脾、胃、肝经

## 养生关键词

保护心血管、开胃助消化、抗老防癌



## 功效解析

- 1 防治心血管疾病。山楂具有扩张血管、软化血管、增加冠脉血流量、改善心脏活力和镇静的作用。
- 2 开胃助消化。山楂所含的解脂酶能促进脂肪类食物的消化，可以促进胃液分泌和增加胃内酶素。
- 3 抗老防癌。山楂所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能阻断自由基的生成，从而增强机体的免疫力，所以山楂具有抗衰老、抗癌的作用。

## 食用指南

- 1 山楂味道较酸，脾胃虚弱者、胃酸过多者及孕妇不宜食用。
- 2 食用山楂不可贪多，而且食用后要及时漱口，否则山楂中的果酸会对牙齿造成损害。
- 3 避免使用铁锅煮山楂，因为山楂中的果酸易将锅中的铁分解形成铁化合物，从而使食用者出现恶心、呕吐、口舌发紫等中毒症状。

## 对症调理方

### 山楂水→降血压

取红山楂10个洗净，去子，放在碗里捣碎；锅置火上，加入适量清水，将捣碎的山楂倒入锅内煮30分钟，加入白糖30克即可，一次喝完，每日2次。连续饮用山楂水，有助于保持血压稳定。

### 山楂糖浆→白带过多

取300克山楂果洗净，锅置火上，加入适量清水，将山楂果放入锅内，用大火熬2个小时，然后过滤去渣，加入其量1/3的蜂蜜，再用大火煎成糖浆服用，每日分2次服用。坚持服用山楂糖浆，白带过多的症状就会改善。

## 黄金搭配

山楂



+

牛肉



=

营养更好吸收

山楂中的维生素C能够促进人体对牛肉中所富含的铁质的吸收。



### 山楂炖牛肉

#### 材料

山楂100克、瘦牛肉250克。

#### 调料

葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

#### 做法

1. 山楂洗净，去子和蒂；瘦牛肉洗净，切块，放入开水中焯去血水。
2. 炒锅倒入植物油烧至七成热，下葱花、花椒粉炒出香味。
3. 放入牛肉块翻炒均匀，倒入开水和山楂用小火炖熟，用盐和鸡精调味即可。



### 薏米山楂汤

#### 材料

山楂6克、薏米50克。

#### 调料

冰糖适量。

#### 做法

1. 将薏米洗净放入水中浸泡2小时，然后捞出沥干水分；山楂用小纱布袋包好。
2. 锅置火上，加入适量清水，放入薏米和山楂包，煮开，改用小火煮约25分钟，加入冰糖即可。

## 养肺润肺

中医认为“肺为娇脏”，“温邪上受，首先犯肺”。肺主气，包括呼吸之气和全身之气，空气经过肺部供给全身，进行体内外清浊气的交换，因而肺是最容易受到外来侵害的脏器。维持健康身体，预防呼吸道疾病必须重视肺部养护。食疗是保养肺部的重要方法之一。



## 梨

### 性味归经

性凉，味甘、微酸，归肺、胃经

### 养生关键词

祛痰止咳、保护心脏、保护肝脏、防癌抗癌

### 功效解析

- 1 祛痰止咳。梨所含的鞣酸能祛痰止咳，对咽喉有养护作用。
- 2 保护心脏。梨中含有丰富的B族维生素，它们可以保护心脏，减轻疲劳，增强心肌活力。
- 3 保护肝脏。梨含有较多的糖类物质和多种维生素，易被人体吸收，对肝脏具有保护作用。
- 4 防癌抗癌。食梨能防止动脉粥样硬化，抑制致癌物质亚硝胺的形成。

### 食用指南

- 1 梨性寒凉，一次不宜吃得过多，否则会伤脾胃，脾胃虚寒的人更应少吃。
- 2 脾胃虚弱的人吃梨可以把梨切成块煮水食用，这样可以保护脾胃。

### 黄金搭配

梨



+

蜂蜜



=

缓解咳嗽

梨能清热止咳，蜂蜜能润肺止咳，二者搭配在一起吃，止咳的效果更好。

## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
梨膏	梨、蜂蜜	缓解咽喉疼痛
雪梨汁	梨	醒酒
双皮饮	梨皮、石榴皮	辅助治疗痢疾
山楂梨粥	梨、山楂、大米	增强儿童食欲

## 经典菜谱

### 薏米雪梨粥

#### 材料

薏米、大米各 50克，雪梨 1个。

#### 做法

1. 薏米淘洗干净，用清水浸泡4小时；大米淘洗干净；雪梨洗净，去皮和蒂，

除核，切丁。

2. 锅置火上，放入薏米、大米和适量清水，大火煮沸，转小火煮至米粒熟烂，放入雪梨丁煮沸即可。



# 白果

## 性味归经

性平，味甘、苦、涩，归心、肺、肾经

## 养生关键词

抑菌杀菌、止咳平喘



## 功效解析

- 1 抑菌杀菌。实验证明，白果有抑菌和杀菌作用，可用于治疗呼吸道感染性疾病。
- 2 止咳平喘。白果具有敛肺气、定喘咳的功效，对肺病咳嗽、由老年人虚弱引起的哮喘及各种哮喘痰多患者均有辅助食疗作用。

## 食用指南

- 1 白果一次不可吃多，多吃会引起中毒。五岁以下儿童忌食白果。
- 2 白果中含少量银杏酸、银杏酚和银杏醇等有毒物质，生食或熟食过量都可能会引起中毒。

## 对症调理方

### 白果泥→湿疹

把适量的白果去壳煮熟，然后捣烂成泥状，涂在患处，每日2次。坚持涂抹，可减轻湿疹引起的红斑、皮肤瘙痒等症状。

### 白果冰糖汤→哮喘咳嗽

锅置火上，加入适量清水，将30克白果仁和15克冰糖一同放入锅内煮，煮到白果仁熟透即可，喝汤吃白果，每日1次。连续食用数天，哮喘咳嗽的症状就会减轻直至消失。

### 熟白果仁→儿童遗尿

取白果5个，连壳放在锅里煮熟后，剥皮取仁吃，每晚睡前一次吃光。连续10天，儿童夜晚尿床的症状就会消失。

## 黄金搭配

白果



+

大米



=

养胃护肺

白果具有敛肺气的功效，大米可以和胃清肺，两者搭配，适合肺病咳嗽的人食用。



# 杏仁

## 性味归经

性温，味辛、甘，归肺、大肠经

## 养生关键词

止咳平喘、降低患心脏病风险、抗衰老



## 功效解析

- 1 镇咳平喘。苦杏仁内含有的苦杏仁苷在体内能被肠道微生物酶水解，产生微量的氢氰酸与苯甲醛，对呼吸中枢有抑制作用，具有镇咳平喘的功效。
- 2 降低患心脏病风险。杏仁含有丰富的黄酮类和多酚类成分，不但能够降低人体内胆固醇的含量，还能显著降低心脏病和很多慢性病的发病风险。
- 3 美容养颜，抗衰老。杏仁中含有的维生素E能促进皮肤血液微循环，可以消除色素沉着、雀斑、黑斑等，使皮肤红润有光泽。

## 食用指南

- 1 每次食用杏仁不宜超过12克，因为杏仁含有少量毒素，如果过量食用，轻者会使人变肥胖，严重的则会使人出现腹泻甚至中毒症状。

- 2 生杏仁有毒，所以杏仁不宜生吃，如果将生杏仁在水里浸泡几天，不仅可以去除苦味，还可以使毒性消退。炒或煮着吃，毒素就会被破坏，吃了一般不会中毒。

## 对症调理方

### 双仁糊→便秘

取杏仁、核桃仁各15克，锅置火上，将二者微炒，共捣碎研细，加入适量白糖，分2次用开水冲调并食用。连续数日，便秘症状就会消失。

### 杏仁露→咳嗽痰多

将杏仁粉15克、白糖适量、牛奶250毫升加入锅内，倒入适量清水煮沸，凉凉后服用，每日1次。服用杏仁露可润肺止咳，连续数日，咳嗽痰多的症状就会减轻直至消失。

## 黄金搭配

杏仁



+

牛奶



=

提高免疫力

杏仁中的维生素E与牛奶中的蛋白质结合，可促进胶原蛋白的合成，消除疲劳，提高免疫力。

# 百合

## 性味归经

性微寒，味甘，归心、肺经

## 养生关键词

润肺止咳、美容养颜、防癌抗癌



## 功效解析

- 1 润肺止咳，宁心安神。百合含黏液质，具有润燥清热、宁心安神的作用，中医用它治疗肺燥或肺热咳嗽、热病后的失眠多梦、心情抑郁等病症，常能奏效。
- 2 美容养颜。百合富含黏液质及维生素，对皮肤细胞的新陈代谢有益。常食百合，有一定的美容作用。
- 3 防癌抗癌。百合能提高机体的体液免疫力，对多种癌症均有较好的防治效果。

## 食用指南

- 1 百合性微寒，脾胃虚寒、大便稀薄、拉肚子的人不宜食用。
- 2 选择新鲜百合食疗为佳，这样百合的功效才会更强。

## 对症调理方

### 百合粥→肺燥咳嗽

取百合、大米各50克，去尖杏仁10克，白糖适量；锅置火上，加入适量清水，将所有食材放入锅内一同煮，煮熟后盛出食用，每日1次。连续数日，咳嗽的症状就会减轻直至消失。

### 百合汁→老年慢性支气管炎

取百合2~3个洗净捣汁，以温开水送服，1次喝完，1日2次，坚持服用，有助于改善咳嗽、咳痰、气喘及老年慢性支气管炎等疾病。

### 百合蜜→神经衰弱

取百合100克、蜂蜜50克一同放在碗里拌匀，放在蒸锅里蒸熟，在睡前食用。坚持食用，有助于改善记忆力减退、失眠等神经衰弱症状。

## 黄金搭配

百合



+

冬瓜



=

清热养心

百合不仅可以宁心安神，还有很好的滋补功效，冬瓜最擅长解热利尿，两者搭配，清热养心，非常适合夏季食用。





### 百合芦笋汤

#### 材料

鲜百合150克、芦笋250克、圣女果50克。

#### 调料

料酒、鸡精、盐、素高汤、水淀粉各适量。

#### 做法

1. 鲜百合洗净，掰成瓣，放入沸水中焯烫；芦笋洗净，切片，入沸水中焯片刻，捞出；圣女果洗净，对切成半。
2. 锅内倒入素高汤，煮沸，加百合、料酒煮10分钟，捞出百合，下芦笋片、圣女果煮熟，加盐、鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。



### 西芹百合

#### 材料

西芹350克、鲜百合25克。

#### 调料

植物油、葱花、姜丝、盐、水淀粉、高汤、味精、白胡椒粉各适量。

#### 做法

1. 西芹洗净，切段；鲜百合洗净，掰成瓣；将西芹段、百合分别放入沸水中焯一下，捞出过凉。
2. 炒锅倒油烧热，爆香葱花、姜丝，下入西芹段、百合、盐、高汤，快速翻炒，出锅前淋上水淀粉，撒上白胡椒粉、味精炒匀即可。

## 益气补虚

气质虚，则元气不足，对外界环境适应力不强，易患感冒、内脏下垂等疾病，病后恢复缓慢。想要健康有活力，益气补虚必不可少。通过多食益气补虚的食物来调养身体，从而达到预防疾病的目的。



## 羊肉

### 性味归经

性温，味甘，归脾、胃经

### 养生关键词

补虚滋肾、帮助消化、暖中补气

### 功效解析

- 1 益气补虚、补肾。《本草纲目》记载：羊肉能暖中补虚，滋肾气。
- 2 帮助消化。羊肉肉质细嫩，容易消化，同时还可以增加消化酶，保护胃壁和肠道，从而有助于食物的消化。
- 3 暖中补气。羊肉性温热，可补气滋阴、暖中补气，还可以去湿、暖胃，对于产后血虚经寒所致的腹冷痛也有很好效果。

### 食用指南

- 1 羊肉属大热之品，凡有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者都不宜食用，患有肝病、高血压、急性肠炎或其他疾病及处于发热期间的人也不宜食用。
- 2 吃完羊肉2~3个小时内不宜饮茶，因为羊肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含有较多的鞣酸，两者结合会产生一种叫鞣酸蛋白质的物质，容易引发便秘。
- 3 羊肉特别是山羊肉膻味较大，煮制时放个山楂或加一些萝卜、绿豆，炒制时放葱、姜、孜然等佐料可以去除膻味。

### 黄金搭配

羊肉



豆腐



营养互补，降低胆固醇

羊肉、豆腐搭配，有营养互补的作用。豆腐中不含维生素B<sub>12</sub>，铁的含量和生物利用率低，但吃羊肉可以弥补这一不足。豆腐中不含胆固醇，却富含皂苷，它能吸收胆酸，从而促进胆固醇的代谢，有助于减少由吃羊肉引起的胆固醇存积。

## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
羊肉粥	羊肉、大米、生姜	辅助治疗月经不调
大蒜烧羊肉	羊肉、大蒜	辅助治疗肾虚引起的阳痿、腰膝冷痛
枸杞炖羊肉	羊肉、枸杞、生姜	辅助治疗产后气血两虚
高粱羊肉粥	羊肉、高粱米	辅助治疗脾胃虚弱引起的消化不良

## 经典菜谱

### 白菜羊肉丸子汤

#### 材料

羊肉125克、大白菜50克、豆腐皮50克、鸡蛋1个（取蛋清）、黄芪20克。

#### 调料

葱末、姜末、淀粉、盐、料酒、香油各适量。

#### 做法

1. 大白菜洗净，切细丝；豆腐皮切丝。

2. 羊肉洗净剁碎，加姜末、葱末搅拌至出汁，打入鸡蛋清，加入淀粉、盐、料酒调拌均匀，做成羊肉丸。

3. 汤煲里加入清水煮沸，放入黄芪、白菜丝、豆腐丝炖煮30分钟，下羊肉丸煮至丸子浮起，调入盐，撒上葱末，滴几滴香油即可。



# 鸡肉

## 性味归经

性平、微凉，味甘，归脾、胃、大肠经

## 养生关键词

滋阴补血、强身健体



## 功效解析

- 1 滋阴补血。鸡肉中含有B族维生素及铁，对造血有很大帮助，有滋阴补血的功效。
- 2 强壮身体。鸡肉的蛋白质含量比例高、种类多、消化率高，更容易被人体消化吸收，有增强体力、强壮身体的作用。

## 食用指南

- 1 痛风症患者不宜吃鸡肉，因为鸡肉中含有较多嘌呤，会加重病情。
- 2 鸡屁股是淋巴最集中的地方，也是储存细菌、病毒和致癌物的仓库，应弃掉不要。
- 3 烹调鸡肉时不宜放花椒、大料等厚味的调料，否则会把鸡肉的鲜味驱走或掩盖。
- 4 为了避免摄入过多脂肪，建议煲汤前先去鸡皮，饮用前先将汤面上的油撇去。

## 对症调理方

### 龙眼荔枝炖童子鸡→功能性子宫出血

取1只童子鸡宰杀后，去毛及内脏，洗净，和龙眼及荔枝肉各30克放入锅内，加水适量，炖煮至鸡肉熟烂，吃肉喝汤，分3天服完，6~9天为1个疗程。一般3~5个疗程即可使功能性子宫出血痊愈。

### 鸡肉粥→年老体弱、病后羸弱

取1只嫩母鸡宰后去毛及肠杂、内脏，剔骨，将肉切成丝，鸡骨先浓煎成鸡汤；鸡肉丝与鸡汤搭配分成3~5份，每份用大米100克煮粥，加适量食盐调味食用。常食鸡肉粥可明显改善年老体弱、病后羸弱症状。

## 黄金搭配

鸡肉



栗子



增强造血功能

鸡肉补脾造血，栗子健脾，两者搭配食用有利于机体吸收鸡肉的营养，造血机能也会随之增强。



### 栗子焖仔鸡

#### 材料

净仔鸡1只(约400克)、生栗子100克。

#### 调料

葱花、姜片、花椒粉、酱油、料酒、白糖、盐、植物油各适量。

#### 做法

1. 净仔鸡洗净，斩块，焯透，捞出；生栗子洗净，煮熟，取肉。
2. 炒锅内倒入油烧至七成热，加葱花、姜片和花椒粉炒香，倒入鸡块和栗子肉翻炒均匀，加酱油、料酒、白糖和适量清水大火煮沸，转小火焖至鸡块熟透，用盐调味即可。



### 宫保鸡丁

#### 材料

鸡胸脯肉200克、花生米50克、青尖椒和红尖椒各25克。

#### 调料

花椒、酱油、醋、料酒、白糖、盐、味精、水淀粉、蒜片、姜片、葱段各适量。

#### 做法

1. 鸡肉洗净后拍松，再用刀切成1厘米见方的丁；花生米洗净，放入油锅炸脆。
2. 青、红尖椒洗净，去蒂去子，切成1厘米长的节。
3. 将切好的鸡丁用盐、酱油、水淀粉拌匀；用盐、白糖、醋、味精、料酒、水淀粉调成调味汁。
4. 锅置火上，放油烧至六成热。放入青、红尖椒，再下入花椒，然后放入鸡丁翻炒，加入姜片、蒜片、葱段，再加入调味汁翻炒，起锅时放入花生米即可。

# 黄鱼

## 性味归经

性平，味甘，归肾、胃经

## 养生关键词

延缓衰老、开胃益气



## 功效解析

- 1 延缓衰老。黄鱼含有丰富的微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，延缓衰老，并对各种癌症有防治功效。
- 2 开胃益气。《本草纲目》记载：黄鱼能开胃益气，对人体有很好的补益作用。对体质虚弱者和中老年人来说，食用黄鱼会起到很好的食疗效果。

## 食用指南

- 1 黄鱼属于近海鱼，易受污染，所以应尽可能地少吃甚至不吃鱼头、鱼皮和内脏。
- 2 黄鱼是发物，哮喘病人和过敏体质的人应慎食。
- 3 炸黄鱼时，最好挂一层淀粉糊，这样能较好地保存黄鱼的营养。

## 对症调理方

### 栗子黄鱼→胃癌、食道癌

将栗子去壳，洗净；炒锅放油烧热，将黄鱼下锅，正反两面煎好，取出备用；放入葱丝、姜丝、蒜片煸炒，加入清汤、栗子、盐、酱油，把鱼放入汤内煮沸，去浮沫，煮至烂熟，加味精即成，每日1次。常食栗子黄鱼可改善胃肠道功能，用于胃癌、食道癌的辅助治疗。

### 黄鱼鳔→出血性紫癜

黄鱼鳔120克，放锅内，加水，用小火炖1日，时时搅拌，炖至全部溶化（如溶不净，可捞去残渣）。分做4日量，每日分2次服用，服时需再加热。服食黄鱼鳔可止血，可用于辅助治疗出血性紫癜。

## 黄金搭配

黄鱼



苹果



有助于营养的全面补充

黄鱼中含有丰富的蛋白质、维生素和多种微量元素，苹果中维生素、微量元素的含量也较多，两者同食有助于全面补充营养。





### 黄鱼粥

#### 材料

大黄鱼500克、大米300克。

#### 调料

姜丝、植物油、盐各适量。

#### 做法

1. 大米淘洗干净，放入沸水锅中煮；将大黄鱼刮洗干净，加盐腌好。
2. 将黄鱼放油锅中煎至两面焦黄时，加一碗清水熬至熟后取出，剔下鱼肉，放回骨头熬成鱼汤加入粥中，鱼肉加熟油和生油拌匀，粥好时，放入鱼肉煮沸，加入适量姜丝调味即可。



### 干炸小黄鱼

#### 材料

小黄鱼300克。

#### 调料

盐、料酒、葱姜汁、花椒、面粉、色拉油、花椒盐各适量。

#### 做法

1. 小黄鱼去内脏，洗净，放盐、料酒、葱姜汁、花椒腌渍20分钟左右，拣去花椒，放入干面粉盆中，裹匀待用。
2. 锅内倒油烧至六成热，逐个下入裹上面粉的小黄鱼，炸至金黄色，捞出，待油温升至八成热时，再复炸一遍，使之焦脆。炸好的小黄鱼用花椒盐蘸食即可。

# 糯米

## 性味归经

性温，味甘，归脾、胃、肺经

## 养生关键词

滋补御寒、缓解气虚、收涩



## 功效解析

- 1 滋补御寒。糯米能够补养人体正气，吃下后会全身发热，可起到滋补、御寒的作用。
- 2 缓解气虚。糯米具有缓解气虚的功效，对由气虚导致的盗汗、气短、乏力等症状可起到改善作用。
- 3 收涩。糯米有收涩作用，对尿频有较好的食疗效果。

## 食用指南

- 1 胃溃疡患者不宜食用糯米和糯米制品，因为糯米不容易消化，滞留在胃内的时间长，使胃酸分泌增加，会让疼痛加重，甚至诱发胃穿孔出血。
- 2 糯米黏滞，不易消化，一次不要吃太多。
- 3 糯米及糯米制品宜趁热吃，不宜放凉了再吃，因为凉糯米口感较硬，不利于消化。

## 对症调理方

### 糯米枸杞饮→头晕、目眩、腰膝酸软

取30克糯米淘洗干净，取15克枸杞子洗净。锅置火上，枸杞子、糯米及浸泡糯米的水一同倒入锅中，再加入约600毫升清水，煮至糯米熟软，喝汤吃糯米及枸杞子，每日2次。糯米枸杞饮具有滋补肝、肾、肺及明目的作用，主治头晕、目眩、腰膝酸软等病症。

### 冰糖糯米饭→夜尿频多

取100克糯米淘洗干净，用清水浸泡4~6小时，把糯米捞入耐热的碗中，倒入没过米面的清水，送入蒸锅蒸至糯米熟透，加10克冰糖，再送入蒸锅蒸至冰糖溶化。每日一次，连吃7个晚上，可减少夜间起夜排尿的次数。

## 黄金搭配

糯米制品



+

白萝卜



=

防止积食

吃糯米或糯米制品时宜吃些白萝卜，因为糯米及糯米制品在胃中不容易消化，同时吃些白萝卜，可促进消化，防止积食。





### 枸杞糯米饭

#### 材料

大米50克、糯米30克、枸杞子10克。

#### 做法

1. 大米和糯米分别淘洗干净，糯米浸泡2小时；枸杞子洗净。
2. 把大米、糯米和枸杞子倒入电饭锅中，加适量清水，盖严锅盖，蒸至电饭锅提示米饭蒸熟即可。



### 糯米蒸糕

#### 材料

糯米粉150克，大米粉150克，红枣、核桃仁各25克，葡萄干少许。

#### 调料

白糖适量。

#### 做法

1. 红枣洗净，去核，放入水中泡软，切碎；核桃仁放热水中泡几分钟，去皮，切碎；葡萄干切碎；白糖加入适量的开水化开，凉凉。
2. 将大米粉、糯米粉放入容器中混合均匀，再放入大部分红枣碎、核桃仁碎、葡萄干碎，倒入糖水拌匀，将拌好的蒸糕坯放在屉布上，抹平。
3. 上笼旺火蒸20分钟左右，出笼凉凉，切块即可。

# 人参

## 性味归经

性微温，味甘、微苦，归脾、肺、心、肾经

## 养生关键词

提高免疫力、美容养颜、保护心脏、延年益寿



## 功效解析

- 1 提高免疫力。人参具有大补元气、强身健体、提高人体免疫力的作用，可以调节中枢神经系统，改善大脑的兴奋与抑制过程，提高脑力与体力劳动的能力，并有抗疲劳的作用。
- 2 美容养颜。人参中的活性物质可以抑制黑色素的还原性能，使皮肤洁白光滑，是护肤美容的佳品。
- 3 保护心脏。人参能够改善心脏功能，增加心肌收缩力，减慢心率，对心脏功能、心血管、血流都有一定的影响。
- 4 延年益寿。人参含有的人参皂苷可以刺激功能低下的生理系统，使其生理生化反应趋于正常，并阻止由于各种原因引起的恶性循环，从而达到延年益寿的目的。

## 食用指南

- 1 人参对大脑皮质有兴奋作用，所以睡前不宜服用人参，有可能会导致失眠。

- 2 不可长期大量服用人参，否则会造成失眠、心悸、血压升高等不良症状。
- 3 人参有多种吃法，可嚼食、磨粉、冲茶、泡酒、炖煮，其中熬人参汤营养最容易被吸收。

## 对症调理方

### 人参粥→失眠多梦

将10克人参切成小块，用清水浸泡40分钟，放入沙锅（或铝锅）内，先用大火煮开，后改用小火熬约2个小时，再将80克大米洗净放入参汤中煮成粥，早晚各食1次。坚持食用，失眠多梦、心悸不宁的症状就会减轻直至消失。

### 人参菊花饮→视力模糊

将人参2克和白菊10克一同泡水，每日饮用，具有清肝明目的功效。坚持饮用，有助于改善视力模糊。

## 黄金搭配

人参



+

乌鸡



=

气血双补

人参和乌鸡都具有补血益气的功效，两者搭配，滋补功效会更明显，适用于气血两虚、抵抗力低下者食用，尤其适合产后妇女食用。



### 鸡块人参汤

#### 材料

鸡块500克、人参3克。

#### 调料

葱段、姜块、盐、料酒、香油各适量。

#### 做法

1. 鸡块洗净，入沸水中焯透，捞出；人参洗净。
2. 沙锅倒入适量温水后置火上，放入鸡块、人参、葱段、姜块、料酒，大火烧开后转小火炖至鸡块肉烂，用盐和香油调味即可。



### 人参蜜粥

#### 材料

人参5克、蜂蜜40克、大米100克。

#### 调料

姜汁、韭菜各适量。

#### 做法

1. 把人参切成小片，用清水浸泡12小时；韭菜捣成汁；大米淘洗干净。
2. 沙锅置火上，将人参片和大米一起放入锅中，用小火煨30分钟，放入蜂蜜、姜汁和韭菜汁调匀，再煮片刻即可。

# 桂圆

## 性味归经

性温，味甘，归心、脾经

## 养生关键词

预防子宫癌、补气养虚、健脑益智



## 功效解析

- 1 预防子宫癌。研究发现，桂圆对子宫癌细胞的抑制率超过90%，妇女更年期容易患子宫癌，适当吃些桂圆会有利健康。
- 2 补气养虚。桂圆的糖分含量很高，且含有能被人体直接吸收的葡萄糖，体弱贫血、年老体衰、久病体虚者经常吃些桂圆很有补益。
- 3 健脑益智。桂圆中含有胆碱，可以促进脑发育和提高记忆能力。

## 食用指南

- 1 桂圆性温，不宜多食，不然会上火。
- 2 桂圆易变质，不宜存放过久，购买后最好尽快食用。

## 对症调理方

### 桂圆水→失眠

取鲜桂圆10个，去皮取果肉；锅置火上，加适量清水，将桂圆肉放入锅中，煮30分钟，喝水吃果肉，每晚睡前食用1次。持续食用，失眠症状就会消失。

### 蜂蜜拌桂圆红枣→虚寒性皮肤瘙痒

将桂圆肉20克、红枣12颗、蜂蜜30克放入碗内，放在锅内隔水蒸至枣烂即可，中午晚上各1次。连续数日，虚寒引起的皮肤瘙痒就会减轻直至消失。

### 桂圆生姜汤→脾虚泄泻

锅置火上，加入适量清水，将桂圆干14个、生姜3片放入锅中煮熟，喝汤吃桂圆干，每日1次。连续数日，由脾虚导致的泄泻症状就会减轻直至消失。

## 黄金搭配

桂圆



+

人参



=

增强体力

桂圆和人参都具有滋养强身的功效，二者搭配食用，可起到保暖身体、增强体力的作用。

# 莲子

## 性味归经

性平，味甘、涩，归心、脾、肾经

## 养生关键词

强心降压、滋养补虚、止遗涩精



## 功效解析

- 1 强心降压。莲子心所含的生物碱具有显著的强心和降压作用，所含的莲心碱则有较强的抗心律不齐的作用。
- 2 滋养补虚、止遗涩精。莲子中所含的棉子糖具有很好的滋补功效，适宜久病、产后或老年体虚者食用；所含的莲子碱有良好的止遗涩精作用。

## 食用指南

- 1 莲子具有收敛的功效，大便干燥者不宜多食。
- 2 夏天吃火锅容易上火，在底料中适当加入一些莲子可以达到清热去火的目的。

## 对症调理方

### 莲子粥→消化不良

取莲子（去心）10克，大米适量；锅置火上，加入适量清水，将莲子与大米一同放入锅内煮，熟后加白糖食用，每日1次。坚持食用，由脾胃虚弱所致的消化呆滞、恶心呕吐等消化不良症状就会减轻直至消失。

### 莲子心水→高血压

将莲子心2克用开水浸泡饮用。每日饮用，有利于保持血压的稳定。

## 黄金搭配

莲子



+

花生



=

帮助骨骼生长

莲子中的钙与花生中的维生素K结合，可强化人体对钙的吸收，促进血液正常凝固，帮助骨骼生长。

## 滋阴养血

“妇女以血为本”。中医认为在妇女的生理活动中，每个环节都离不开充足的机体阴血。阴血不足则必然导致生理异常，因而滋阴养血是妇女必修的课题。常食有滋阴养血功效的食物，可达到调理身体的目的。



### 乌鸡

#### 性味归经

性平，味甘，归肝、肾经

#### 养生关键词

滋阴补血、健脑益智

#### 功效解析

- 1 滋阴补血、健脾固冲。乌鸡含有大量铁元素，具有滋阴补血、健脾固冲的作用，可有效治疗女性月经不调、缺铁性贫血等疾病。《本草纲目》认为“（乌鸡）益产妇，治妇人崩中带下”。
- 2 健脑益智。近年研究证明，乌鸡含有的DHA和EPA可以提高儿童智力，防治老年性痴呆症，并预防脑血栓和心肌梗死。

#### 食用指南

- 1 乌鸡会生热助火，因此急性菌痢肠炎初期、严重皮肤病患者及有发热、咳嗽等症状的感冒患者忌食。
- 2 乌鸡连骨熬汤滋补效果最佳，可将其骨头砸碎，与肉、杂碎一起熬炖。

#### 黄金搭配

乌鸡



+

枇杷



=

营养又润肺

乌鸡和枇杷搭配食用，可使营养丰富而全面，能够有效补充人体的营养成分，同时还有很好的润肺功效。



## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
红豆乌鸡汤	乌鸡、红豆	辅助治疗慢性肾炎
乌鸡汤	乌鸡、黄酒	辅助治疗中老年妇女耳鸣、耳聋
红枣乌鸡汤	乌鸡、红枣、生姜	辅助治疗月经紊乱
板栗炖乌鸡	乌鸡、板栗	辅助治疗前列腺炎

## 经典菜谱

### 山药乌鸡锅

#### 材料

山药100克、乌鸡500克，红枣30克。

#### 调料

葱段、姜片、盐、枸杞子、植物油各适量。

#### 做法

1. 宰杀好的乌鸡洗净；山药去皮洗净，

切厚片；红枣、枸杞子分别洗净。

2. 取一干净沙锅，放入乌鸡、山药片、红枣、枸杞子、姜片、葱段、植物油，小火炖2小时，用盐调味即可。



# 鸽肉

## 性味归经

性平，味咸，归肝、肾经

## 养生关键词

强筋健骨、益气补血、增智补脑



## 功效解析

- 1 营养滋补、强健筋骨。鸽肉蛋白质含量丰富，氨基酸组成合理，易于人体消化吸收，常吃鸽肉可使细胞得到充足的营养，新陈代谢通畅，强筋健骨。
- 2 滋补气血、美容养颜。中医认为，鸽肉具有滋补益气、祛风解毒的功能，对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆力衰退有很好的补益治疗效果，可使气血通畅，皮肤红润。
- 3 增智补脑。鸽脑中富含脑磷脂，能促进组织细胞的代谢更新，可延缓脑组织和神经细胞的衰老。食用后思路清晰，记忆力大增。

## 食用指南

- 1 肾功能衰竭者不宜食用鸽肉，因为鸽肉蛋白质含量较高，在体内可产生一些含氮废物，在肾功能衰竭时，尿量减少，影响废物排泄，这些废物蓄积容易引发尿毒症。

- 2 鸽肉嘌呤含量较高，嘌呤是尿酸生成的来源，进食含大量嘌呤的食物极易诱使痛风发作，因此痛风患者要避免食用。
- 3 鸽肉以清蒸或煲汤为好，这样能使营养成分保存完好。

## 对症调理方

### 红枣焖乳鸽→胃癌术后

取肥大乳鸽1只洗净斩块，以适量米酒、白糖、熟植物油调汁腌渍；红枣10颗、香菇3个与5克生姜片，同时放入鸽肉碗中拌匀；适量大米淘洗干净，加水适量，放锅中，待米饭煮至快熟时，将鸽肉、红枣等铺在米饭上，盖严后小火焖熟，可作为胃癌术后的调养膳食。

## 黄金搭配

鸽肉



+

枸杞子



=

补虚壮阳

鸽肉、枸杞子皆属温补食物，身体虚弱、腰膝酸软的人最适宜食用。乳鸽还富含增强性功能的维生素E、微量元素锌和生精元素硒，与枸杞子中的锌、硒搭配具有壮阳的功效。



### 鸽肉萝卜汤

#### 材料

净鸽250克、白萝卜100克。

#### 调料

植物油、葱花、香菜碎、盐、鸡精各适量。

#### 做法

1. 净鸽洗净，剁块，入沸水中焯透，捞出；白萝卜择洗干净，切块。
2. 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱花炒香，放入鸽子翻炒均匀。
3. 加适量清水炖至鸽肉八成熟，倒入白萝卜块煮熟，用盐和鸡精调味，撒上香菜碎即可。



### 鸽肉米粥

#### 材料

大米100克、鸽肉150克、瘦猪肉50克。

#### 调料

姜末、料酒、味精、盐、香油、胡椒粉各适量。

#### 做法

1. 将鸽肉和瘦猪肉冲洗干净，切成小块；将大米淘洗干净。
2. 将鸽肉块与瘦猪肉块放入碗中，加入姜末、料酒、盐，上笼蒸至鸽肉能拆骨为止，去骨后备用。
3. 锅置火上，加入清水，将大米放入锅中，水烧开后，加入鸽肉和猪肉一同煮，成粥后加入香油、味精、胡椒粉即可。

# 鸡蛋

## 性味归经

性平，味甘，归心、脾、胃、肾经

## 养生关键词

滋阴养血、清热解毒、健脑益智、保护肝脏



## 功效解析

- 1 滋阴养血。《本草纲目》中记载：鸡蛋能补血，能养阴。
- 2 清热解毒、润肺利咽。现代医学研究证实，鸡蛋清能清热解毒、润肺利咽，咽痛音哑、目赤者可吃些鸡蛋清。
- 3 健脑益智。鸡蛋黄中富含卵磷脂，卵磷脂能促进胎儿脑细胞的形成，因此对宝宝智力发育也是大有益处的。
- 4 保护肝脏。鸡蛋含有的优质蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用，蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。

## 食用指南

- 1 少年儿童由于处于生长发育期，每日可以吃2~3个鸡蛋；孕妇、产妇、乳母、身体虚弱者以及处于大手术后恢复期的病人，每日可吃3~4个鸡蛋；老人每日吃1~2个鸡蛋为好。

## 黄金搭配

鸡蛋



+

谷类、豆类



=

能提高谷类和豆类食物的营养吸收利用率

鸡蛋含丰富的优质蛋白质和蛋氨酸，而谷类和豆类都缺乏这种人体必需的氨基酸。因此，将鸡蛋与谷类或豆类食物混合食用，能提高谷类和豆类食物的营养吸收利用率。

- 2 鸡蛋不宜生吃。因为鸡蛋很容易受沙门氏菌或其他致病微生物的感染，加热后食用更安全卫生。
- 3 胆结石患者吃鸡蛋最好的方法是蒸着吃，如做口感柔软的鸡蛋羹，利于消化吸收，不会增加胆囊的负担。
- 4 鸡蛋吃法多种多样，就营养的吸收和消化率来讲，煮蛋为100%，炒蛋为97%，嫩炸为98%，老炸为81.1%，开水、牛奶冲蛋为92.5%，生吃为30%~50%。由此看来，煮鸡蛋是最佳的吃法。

## 对症调理方

### 鸡蛋壳内的薄膜→口腔溃疡

取一个生鸡蛋洗净，磕裂蛋壳，将蛋清和蛋黄倒入碗中，取蛋壳，轻轻撕下附着在鸡蛋壳内层上的薄膜，尽量撕得大一些，然后，把这层薄膜贴在口腔溃疡患处，一般换2~3次，溃疡面就能愈合。



### 蕨菜摊鸡蛋

#### 材料

干蕨菜100克、鸡蛋1个（约60克）。

#### 调料

盐、葱花、植物油各适量。

#### 做法

1. 干蕨菜用冷水泡发，择洗干净，切末；鸡蛋洗净，磕入碗内，打散，倒入蕨菜末，加盐、葱花搅拌均匀。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热，淋入蛋液，炒熟，铲出即可。



### 滑蛋虾仁烩饭

#### 材料

热米饭300克、虾仁200克、鸡蛋1个。

#### 调料

植物油、盐、味精、葱花、水淀粉各适量。

#### 做法

1. 虾仁洗净，去沙线；鸡蛋打散成蛋液。
2. 锅置火上，倒油烧热，将虾仁滑熟，加适量水、盐、味精煮至水开后，将蛋液下锅，稍加搅拌，用水淀粉勾芡，起锅淋在热米饭上，撒上少许葱花即可。



# 海参

## 性味归经

性温，味甘、咸，归心、肾经

## 养生关键词

延缓衰老、补肾益精、补血调经、防癌抗癌



## 功效解析

- 1 延缓衰老。海参中的酸性黏多糖和软骨素可明显减少心脏组织中脂褐素和皮肤脯氨酸的数量，起到延缓衰老的作用。
- 2 补肾益精。海参体内的精氨酸含量很高，具有减缓性腺衰老、提高勃起能力的作用。
- 3 补血调经。海参还含有丰富的铁及海参胶原蛋白，具有显著的生血、养血、补血作用。
- 4 防癌抗癌。海参中含有大量海参皂苷，能抑制肿瘤细胞的生长与转移，有效防癌、抗癌。

## 食用指南

- 1 吃完海参2~3个小时内，不可食用葡萄、柿子、山楂、石榴等水果，因为海参中含有丰富的蛋白质和钙等营养成分，以上水果含有较多的鞣酸，同时食用不仅会

导致蛋白质凝固，难以消化吸收，还会出现腹痛、恶心、呕吐等症状。

- 2 如果购买的是涨发好的海参，回家后要反复过水清洗，以免残留的化学成分损害健康。

## 对症调理方

### 木耳猪肠海参汤→便秘

将30克木耳浸开洗净；50~60克水发海参洗净，切丝；150~200克猪大肠用一汤匙粗盐擦洗净，放入开水中稍烫，再用冷水冲洗后切段。把全部用料一起放入锅内，加适量清水，大火煮沸后，转小火煮1至2小时，调味即可，随量饮汤食肉，每日1次。食用此汤能加快肠胃蠕动，治疗便秘。

## 黄金搭配

海参



+

木耳



=

有益筋骨、促进排便

海参和木耳都富含胶质，除强健筋骨之外，还有促进排便、加速胆固醇排出体外的功效。





### 党参枸杞焖海参

#### 材料

水发海参300克，党参、枸杞子各10克。

#### 调料

植物油、葱段、酱油、料酒、盐、淀粉各适量。

#### 做法

1. 将发好的海参顺直切块，氽烫，捞出，晾干。
2. 党参切片，水煎取浓缩药汁15毫升；枸杞子洗净，放小碗内，蒸熟备用。
3. 锅内倒油，放入葱段炸香，放入海参块，加入料酒、盐、酱油翻炒片刻，放入蒸熟的枸杞子和党参浓汁，加入淀粉勾芡即可。



### 烩海参

#### 材料

水发海参250克，鲜香菇、玉米笋、荷兰豆各25克，彩椒50克。

#### 调料

葱花、姜丝、胡椒粉、盐、鸡精、料酒、水淀粉、植物油各适量。

#### 做法

1. 水发海参去内脏，洗净，切片，入沸水中焯透，捞出，凉凉；鲜香菇去蒂，洗净，切片；玉米笋洗净，切成斜段；荷兰豆去边筋，洗净，切片；彩椒洗净，切块。
2. 炒锅放火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放入葱花、姜丝、料酒和胡椒粉炒香，倒入海参片、香菇片和玉米笋翻炒均匀。
3. 加适量清水大火烧沸，转中火煮6分钟，放入荷兰豆炒熟，用盐和鸡精调味，水淀粉勾芡即可。

# 红枣

## 性味归经

性平、温，味甘，归脾、胃经

## 养生关键词

补气养血、保肝护肝



## 功效解析

- 1 增强体质。红枣富含碳水化合物和维生素，能增强人体的抗病力。
- 2 防治骨质疏松和贫血。红枣中富含钙和铁，它们对防治骨质疏松及贫血有重要作用，还能补气养血，美容养颜。
- 3 保肝护肝。红枣中的果糖、葡萄糖、低聚糖、酸性多糖都有保肝护肝的作用。
- 4 防治心血管病。红枣中含有丰富的维生素C、维生素P，能维持血管壁弹性，预防动脉粥样硬化。

## 食用指南

- 1 红枣虽然可以经常食用，但一次最好别超过20颗，吃得过多会不利于消化，引发便秘。
- 2 枣皮中的营养也很丰富，炖汤时应连皮一起烹调。
- 3 由于枣皮容易滞留在肠道中不易排出，因此吃红枣时应细细咀嚼。

## 黄金搭配

红枣



+

谷类



=

健脾益胃

红枣补气养血，与谷类一同做成粥，营养很容易被人体吸收，并减轻胃的消化负担，非常适合脾胃虚弱者食用。

## 对症调理方

### 橘皮泡红枣→食欲不振

将红枣10颗（炒焦）和橘皮10克一同放入保温杯内，用沸水冲泡10分钟，饭前饭后代茶饮。连服数日，食欲不振的状况就会得到改善。

### 红枣枸杞煮鸡蛋→神经衰弱

取红枣10颗、枸杞子15克，锅置火上，加入适量清水，将红枣和枸杞子放入锅中煮30分钟，再将1个鸡蛋磕入锅中煮熟即可，鸡蛋、红枣、枸杞子吃掉，汤喝完，每日2次。连续数日，精力不足、萎靡不振、记忆力减退等神经衰弱症状就会得到改善。

# 阿胶

## 性味归经

性平，味甘，归肺、肝、肾经

## 养生关键词

滋阴补血、延缓衰老、补钙



## 功效解析

- 1 滋阴补血。根据现代药理学，阿胶可以促进造血、迅速提高红细胞数量，促进血红蛋白的再生，具有明显的补血作用，疗效优于铁剂。
- 2 延缓衰老。阿胶具有促进细胞再生、抗疲劳、调节免疫力的功效，能有效延缓衰老。
- 3 增加骨钙。阿胶能够改善体内钙平衡。

## 食用指南

- 1 阿胶性腻，不易消化，脾胃虚弱或消化不良者不宜食用。
- 2 阿胶属于中药补品，最好早晚空腹服用，吸收效果更好。

## 黄金搭配

阿胶



+

鸡蛋



=

补血安胎

阿胶具有很好的补血安胎功效，鸡蛋也有很好的补肺养血功效，是扶助正气的常用食品，两者搭配，非常适合孕期食用。

## 对症调理方

### 阿胶黄酒→血虚症

将250克阿胶和30毫升黄酒倒入一个碗内，搅拌均匀。锅置火上，加入适量清水，将碗放入锅内隔水加盖蒸约2~3小时，待阿胶全部溶化后取出即可，每日1~2次，每次服2匙。坚持食用，有助于改善发枯、头晕、眼花、乏力等血虚症。

### 阿胶鸡蛋羹→虚劳咳嗽

先将20克阿胶放在锅里炖化，加入鸡蛋1个、蜂蜜适量，烧煮即可，每日空腹服用1次。连续数日，对虚劳引起的咳嗽很有疗效。

### 阿胶糖液→月经不调

取阿胶10克砸碎，放入碗中，加入开水至多半碗，用筷子反复搅拌直到溶化开为止，再加入红糖搅拌均匀即可服用，每日1次。坚持食用，有助于治疗月经不调。

## 补肝明目

中医讲肝主目，目也就是眼睛。肝阳上亢或肝阳虚都会导致眼睛出现问题。通常滋补肝脏、平肝火就能起到明目的作用。选择具有补肝明目功效的食物，会使肝功能强化，眼睛更明亮。



## 胡萝卜

### 性味归经

性平，味甘，归肺、脾经

### 养生关键词

益肝明目、降糖降脂

### 功效解析

- 1 补肝明目。胡萝卜含有大量胡萝卜素，进入机体后，在肝脏及小肠黏膜内经过酶的作用，其中50%变成维生素A，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症。
- 2 降糖降脂。胡萝卜含有降糖物质，是糖尿病人的良好食品，其所含的槲皮素、山标酚等成分能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成，还有降压、强心作用，是高血压、冠心病患者的食疗佳品。

### 食用指南

- 1 饮酒时不宜吃胡萝卜，因为胡萝卜素与酒精一同进入人体后，会在肝脏中产生毒素，损害肝细胞。
- 2 胡萝卜和白萝卜不能同吃，因为白萝卜的维生素C含量极高，而胡萝卜中含有的维生素C解酵素会使白萝卜中的维生素C丧失殆尽。
- 3 烹调胡萝卜时，不要加醋，因为醋经加热后，醋酸会破坏胡萝卜素。

### 黄金搭配

胡萝卜



+

羊肉



=

去膻提鲜，促进营养吸收

胡萝卜能祛除羊肉的膻味，胡萝卜素则溶解在羊肉的油脂中，在小肠中转化为维生素A而被吸收，羊肉与胡萝卜两者搭配，不仅营养全面，还能使味道更鲜美。

## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
胡萝卜煮鸡蛋	胡萝卜、鸡蛋	治疗夜盲症
胡萝卜饮	胡萝卜	治疗白喉

## 经典菜谱

### 牛肉胡萝卜汤

#### 材料

瘦牛肉100克、胡萝卜200克。

#### 调料

葱末、料酒、大料、生姜片、盐、花椒、味精各适量。

#### 做法

1. 将牛肉洗净，切成块；将胡萝卜洗

净，削去皮，切成块。

2. 牛肉块用沸水略煮一下，撇去浮沫加入花椒、大料、生姜片、料酒、葱末，改用小火煨，至七成熟时，放入胡萝卜块，加入适量盐，待胡萝卜煮熟后加味精调味即可。



# 枸杞子

## 性味归经

性平，味甘，归肝、肾经

## 养生关键词

补肝明目、降血压、降血脂、抵抗疲劳



## 功效解析

- 1 补肝明目。枸杞子能使肝细胞再生，保护肝脏，预防脂肪肝、肝硬化；枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C和钙、铁等眼睛保健必需的营养元素，对眼睛很有好处。
- 2 降血压、降血脂。枸杞子中含有的枸杞多糖可显著降低血清胆固醇、甘油三酯含量。枸杞子也具有明显的降血压功效。
- 3 抵抗疲劳。枸杞多糖能提高人体肌糖原、肝糖原储备，明显延长人体活动时间。所以，枸杞子可以增强机体体力，迅速消除运动后的疲劳。

## 食用指南

- 1 枸杞子一般不宜和过多性温热的补品如桂圆、红参、红枣等共同食用，否则会上火。
- 2 有酒味的枸杞子已经变质，不可食用。

- 3 枸杞子摄入应适量，比较好的食用方法是加入粥饭、汤羹里，不仅滋补，还不会上火。

## 对症调理方

### 枸杞子红枣茶→贫血

锅置火上，加入适量清水，将15克枸杞子和2克红枣放入锅里煮沸，煮至枸杞子与红枣软烂，当茶饮，每日1次。长期饮用，有助于改善乏力、脸色苍白等贫血症状。

### 枸杞子鸡蛋汤→慢性肝炎

锅置火上，加入200毫升清水，将30克枸杞子放在锅里煎煮20分钟后，打入鸡蛋2个，鸡蛋搅散，再煮15分钟，即可食用，每日1剂。连服5天，肝脏肿大等慢性肝炎症状就会减轻甚至消失。

## 黄金搭配

枸杞子



+

山楂



=

降压降脂

枸杞子和山楂都有很好的降血压和降血脂功效，两者搭配，降压降脂，非常适合高血压、血脂异常者食用。





### 枸杞肉丝

#### 材料

枸杞子50克、瘦猪肉250克。

#### 调料

葱丝、姜丝、盐、味精、植物油各适量。

#### 做法

1. 枸杞子洗净；瘦猪肉洗净，切丝。
2. 锅置火上，倒入适量植物油烧至七成热时，放入葱丝、姜丝炒香，加猪肉丝滑熟，倒入枸杞子翻炒3分钟，用盐和味精调味即可。



### 山药枸杞粥

#### 材料

山药100克、糯米50克、枸杞少许。

#### 做法

1. 糯米淘洗干净，用清水浸泡4小时以上，放入沸水锅中大火煮沸，改小火熬煮。
2. 山药去皮、切丁，待粥熬成时放入粥中，熬煮软烂后，再加入洗净的枸杞即可。

# 菊花

## 性味归经

性微寒，味辛、甘、苦，归肺、肝经

## 养生关键词

清肝明目、抵抗眼疲劳、抗菌消炎、降压、预防冠心病、延缓衰老



## 功效解析

- 1 清肝明目。《本草纲目》中记载：菊花具有散风热、平肝明目之功效。
- 2 解热杀菌。菊花中的有效成分对金黄色葡萄球菌、乙型链球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、流感病毒都有抑制作用。
- 3 预防冠心病、降血压。菊花能明显扩张冠状动脉，并增加血流量，可以增强毛细血管的抵抗力。菊花所含的菊苷有降压作用，是高血压患者的理想茶饮。
- 4 延缓衰老。菊花中所含的黄酮类物质对自由基有很强的清除作用，可以抗氧化、防衰老。

## 食用指南

- 1 菊花性凉，平时怕冷、易手脚发凉的虚寒体质者不宜经常饮用。
- 2 菊花食用前须先用盐水浸泡，但不可时间过长，以免破坏营养成分。

## 黄金搭配

菊花



+

枸杞子



=

明目养肝

菊花具有疏风清热、解毒明目的作用，枸杞子含有对眼睛有益的胡萝卜素，二者搭配，可以缓解眼睛疲劳，很适合学生和长期面对电脑的工作者。

## 对症调理方

### 菊花山楂茶→高血压

菊花、山楂、金银花各10克，用开水冲泡，代茶饮，清凉降压。经常饮用，有利于血压的稳定。

### 三花茶→咽喉肿痛

菊花、金银花、茉莉花各10克泡水做茶饮，每日饮用，可清热解毒。连续数日，咽喉肿痛的症状就会减轻直至消失。

### 菊花水→脚气

取适量菊花放在脚盆内，加热水浸泡30分钟，过滤，用水泡脚，每晚睡前1次。坚持一段时间，脚趾瘙痒、脱皮的状况就会减轻直至消失。



### 菊花粥

#### 材料

大米100克、红枣6颗、菊花15克。

#### 调料

白糖适量。

#### 做法

1. 将大米洗净，浸泡30分钟；红枣、菊花洗净。
2. 锅置火上，将红枣、大米、菊花一同放入锅内，加清水适量熬煮，待粥煮至黏稠，放入适量白糖调味即可。



### 菊花鱼片汤

#### 材料

菊花20克、草鱼肉200克、冬菇20克。

#### 调料

姜片、葱段、料酒、盐、味精、清汤各适量。

#### 做法

1. 菊花瓣用清水浸泡，沥干水分；草鱼肉横放在砧板上，刀口斜入，顺着鱼刺切成3厘米见方的鱼片；冬菇切片备用。
2. 锅置火上，加入800毫升清汤，投入姜片、葱段，加盖烧开后放入鱼片和冬菇片，烹入少许料酒，等鱼片熟后，捞出冬菇片、葱、姜，再放入菊花瓣，加盐、味精调味即可。

## 促进消化

由于生活水平的提高，现代人往往暴饮暴食，口味极重，加上缺少运动，导致消化不良。消化不良是一种常见的疾病，虽然不是很严重，但日子久了，难免会危害身体健康。日常生活中多吃促进消化的食物，既能缓解消化不良带来的痛苦，也能拥有健康的体魄。



## 山药

### 性味归经

性平，味甘，归脾、肺、肾经

### 养生关键词

促进消化、滋补肠胃、减肥健美

### 功效解析

- 1 促进消化。山药含有淀粉糖化酶、淀粉酶等多种消化酶。淀粉糖化酶能够分解淀粉，胃胀时食用有促进消化的作用。
- 2 滋补肠胃。山药中含有一种被称为黏蛋白的物质，可以防止黏膜损伤，并且在胃蛋白酶的作用下保护胃壁，预防胃溃疡和胃炎。
- 3 减肥健美。山药含有足够的纤维，食用后会产生饱胀感，从而控制进食欲望，起到减肥的效果。

### 食用指南

- 1 山药有收敛作用，所以感冒患者、大便燥结者及肠胃积滞者忌用。
- 2 山药皮中所含的皂角素或黏液里含的植物碱，少数人接触会引起山药过敏而发痒，处理山药时应避免直接接触。

### 黄金搭配

山药



+

鸭肉



=

补阴养肺

鸭肉补阴，并可清热止咳。山药的补阴作用更强，与鸭肉伴食，可消除油腻，同时可以很好地补肺。

## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
牛奶山药糊	山药、牛奶	治疗慢性胃炎
山药甘蔗羹	山药、甘蔗汁	治疗哮喘
山药粥	山药、大米	促进消化
糖醋山药块	山药、醋、糖水	治疗慢性肠炎
冰糖山药	山药、冰糖	治疗遗精

## 经典菜谱

### 山药珍珠丸子

#### 材料

糯米150克、瘦猪肉50克、山药50克。

#### 调料

淀粉、盐、味精各适量。

#### 做法

1. 把糯米用冷水浸泡一天，捞出后沥干

水分；猪肉剁成蓉；山药洗净去皮，蒸熟后捣烂；猪肉蓉和山药泥加入淀粉、盐、味精拌匀。

2. 将猪肉山药泥捏成大小适中的丸子，外边滚上一层糯米，装在盘里，放在笼中蒸熟即可。





# 洋葱

## 性味归经

性温，味辛，归肝、肺经

## 养生关键词

降压、降脂、降糖、促进消化



## 功效解析

- 1 降低血压和血脂。洋葱可以对抗体内儿茶酚胺等升压物质，并能促进引起血压升高的钠盐等物质的排泄，从而具有降低血压和预防血栓形成的作用，还有预防血管硬化及降低血脂的功能。
- 2 降低血糖。洋葱含有类黄酮，能在体内生成槲皮甘素，有较强的利尿作用，可防治糖尿病及肾性水肿。糖尿病患者每日食用25~30克洋葱，能起到较好的降低血糖和利尿的效果。
- 3 增进食欲、帮助消化。洋葱能刺激胃、肠及消化腺分泌，增进食欲，促进消化，可用于治疗消化不良、食欲不振、食积内停等疾病。

## 食用指南

- 1 不可过量食用洋葱，以每餐50克为宜，因为洋葱易产生挥发性气体，过量食用会胀气或排气过多。
- 2 洋葱有刺激性，凡有皮肤瘙痒性疾病和

患有眼疾、眼部充血者应慎食。

- 3 把洋葱与菜刀一起放入冰箱冷藏，之后取出快切，其刺激成分便不易挥发，可避免刺激眼睛。
- 4 洋葱宜烹炒至嫩脆且有一些微辣为佳，不宜加热过久。

## 对症调理方

### 洋葱汁→头皮屑

将一个新鲜的洋葱洗净，捣烂，取汁，用干净的纱布或者棉球轻轻涂擦头皮，使洋葱汁深入头皮，一天后用温水洗净，可止头疼和除尽头皮屑。

### 醋拌洋葱→眼袋

取鲜洋葱1~2个，剥去粗皮后洗净切成薄片，用少许白醋拌匀即成。佐餐食用，每日午、晚餐各吃1次。坚持食用，可改善眼周皮肤松弛、老化现象，去除眼袋。

## 黄金搭配

洋葱



+

猪肉



=

营养丰富  
滋阴润燥

洋葱含有的活性成分能和猪肉中的蛋白质相结合，产生令人愉悦的气味。洋葱和猪肉配食，是理想的酸碱食物搭配，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴润燥的功效。





### 洋葱圈煎蛋

#### 材料

洋葱50克、鸡蛋2个。

#### 调料

盐、植物油各适量。

#### 做法

1. 洋葱去老皮，洗净，横向切成约1厘米厚的片，取洋葱皮的最外层；鸡蛋洗净，磕入碗内，加盐搅打均匀。
2. 煎锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热时放入洋葱圈，在洋葱圈内倒入蛋液，煎至蛋熟即可。



### 猪肝炒洋葱

#### 材料

洋葱100克、猪肝50克。

#### 调料

料酒、水淀粉、葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

#### 做法

1. 猪肝去净筋膜，洗净，切片，用料酒和水淀粉腌渍15分钟；洋葱去老膜，去蒂，洗净，切方片。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱花、花椒粉炒香，放入猪肝片滑熟。
3. 放入切好的洋葱片炒熟，用盐和鸡精调味即可。

# 生姜

## 性味归经

性温，味辛，归肺、脾、胃经

## 养生关键词

提高食欲、止呕吐、防治胆结石、抗衰老



## 功效解析

- 1 提高食欲、帮助消化。生姜的挥发油能增强胃液的分泌和肠壁的蠕动，能提高食欲，而且能刺激味觉神经，增强消化吸收功能。
- 2 止呕吐。生姜中分离出来的姜烯、姜酮的混合物有明显的止呕吐作用。
- 3 防治胆结石。生姜挥发油中所含的姜酚能抑制前列腺素的合成，减少胆汁中黏蛋白的含量，从而防治胆结石。
- 4 抗衰老。生姜中的姜辣素进入体内后，能产生一种抗氧化酶，它有很强的抗氧自由基的功能。所以，吃姜能抗衰老。

## 食用指南

- 1 吃姜一次不宜过多，每次10克左右为宜，以免吸收大量姜辣素，因为姜辣素在经肾脏排泄过程中会刺激肾脏，并产生口干、咽痛、便秘等“上火”症状。
- 2 冻姜、烂姜不能食用，因为姜腐烂后，会产生一种毒性很强的有机物——黄樟

素，能使肝细胞变性、坏死，从而诱发肝癌。

- 3 生姜表皮中含有较多的营养成分，在食用时应该少去皮或不去皮，避免浪费营养成分。

## 对症调理方

### 姜茶→咽喉肿痛

取2~3片生姜，开水冲泡，漱口，每日早、晚各1次。如果喉咙痛痒，可用热姜水加少许盐代茶饮，每日2~3次。饮用9次左右之后，可消除咽喉肿痛。

### 生姜汁→脂溢性皮炎

取鲜生姜适量，洗净捣烂，用纱布包裹拧出姜汁。先用盐水清洗患处，擦干；再用棉球蘸姜汁反复涂搽患处，每日1~2次。一般连用2~3天，即可明显消除皮肤瘙痒、发红症状，有效治疗脂溢性皮炎。

## 黄金搭配

生姜



+

羊肉



=

温阳祛寒

羊肉可补气血、温肾阳，生姜具有止痛、祛风湿的功效。二者同食，既能去除羊肉的腥膻味，而且能温阳祛寒。



### 生姜粥

#### 材料

生姜25克、大米100克、枸杞子10克。

#### 做法

1. 将生姜洗净去皮，切末；大米淘洗干净；枸杞子洗净，待用。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入大米、生姜煮沸，加入枸杞子小火熬煮30分钟即可。



### 姜汁鱿鱼丝

#### 材料

鲜鱿鱼段300克、芹菜100克。

#### 调料

姜、红尖椒、盐、醋、香油、胡椒粉、味精各适量。

#### 做法

1. 鱿鱼洗净，切细丝；芹菜择洗干净，切段；姜去皮，捣成姜汁；红尖椒洗净，切丝。
2. 芹菜放入沸水中迅速焯烫，捞出过凉，沥干水分，拌入少许盐、香油，盛盘。
3. 将鱿鱼丝放入沸水中烫至断生、发脆时捞出，加入红尖椒丝、姜汁、盐、醋、胡椒粉、味精、香油拌匀后放在芹菜上即可。

# 醋

## 性味归经

性平，味酸、甘，归胃、肝经

## 养生关键词

开胃助消化、抑菌杀菌、降血脂、美容护发



## 功效解析

- 1 开胃助消化。醋可以促进唾液和胃液的分泌，帮助消化吸收，使食欲旺盛，消食化积。
- 2 抑菌杀菌。醋可以增强胃肠道的杀菌能力，能有效预防肠道疾病、流行性感风和呼吸疾病。
- 3 降血脂。醋可以软化和扩张血管，降低胆固醇，防止心血管疾病的发生。
- 4 美容护发。醋所含的醋酸有很强的杀菌能力，对皮肤、头发能起到很好的保护作用。中国古代医学就有用醋入药的记载，认为它有生发、美容的功效。

## 食用指南

- 1 吃饺子蘸醋或食用含醋较多的菜肴后应及时漱口以保护牙齿，因为醋中所含的醋酸会有损牙齿。

- 2 烹制排骨、鱼类等食物时，加点醋可以使骨刺软化，促进骨中的矿物质如钙、磷的溶出，增加营养成分。

## 对症调理方

### 醋水→失眠

睡前倒杯凉开水，再加入1匙醋，喝下后会很容易入睡。每日饮用，失眠的症状就会消失。

### 醋味面粉糊→扭伤

锅置火上，加入适量清水，将适量面粉用水调成糊状，倒入锅内并煮成浆糊状，最后加入适量的老陈醋搅拌均匀，涂在纸片或纱布上，贴于患处，干后，再换一次。这样反复贴几次，扭伤处的灼热感和疼痛感就会消除。

## 黄金搭配

醋



+

蔬菜



=

减少维生素C的损失

蔬菜一般富含维生素C，但维生素C遇热后会损失，在烹调蔬菜时加些醋调味，能使蔬菜中的维生素C更稳定，减少损失。



### 老醋蜇头

#### 材料

蜇头250克、黄瓜50克、香菜少许。

#### 调料

醋、蒜末、盐、白糖、生抽、香油、味精各适量。

#### 做法

1. 蜇头用清水浸泡，洗去细沙，切成抹刀片，放入沸水中焯烫一下，立即捞出，倒入凉开水中浸泡片刻，捞出，沥干；黄瓜洗净，去蒂，切细丝；香菜洗净，切小段，备用。
2. 将沥干水分的蜇头丝盛盘，放上切好的黄瓜丝、香菜段及所有调料拌匀即可。



### 醋熘鸡

#### 材料

鸡胸脯肉300克、芦笋150克、泡椒30克。

#### 调料

葱末、姜丝、蒜末、盐、味精、料酒、酱油、醋、白糖、水淀粉、鸡蛋清、植物油各适量。

#### 做法

1. 芦笋去皮，洗净，切丁；泡椒洗净，剁碎；鸡胸脯肉洗净，切丁，加鸡蛋清、水淀粉、盐拌匀，上浆待用。
2. 将盐、味精、料酒、酱油、醋、白糖、水淀粉调成调味汁。
3. 炒锅上火，倒入植物油，五成热时放入鸡丁，滑炒拨散，炒至鸡胸脯肉变白，加入泡椒末、笋丁炒出红油，倒入葱末、姜丝、蒜末爆香，加入调味汁即可。



## 改善便秘

便秘是现代人普遍患有的一种复杂疾病。如果症状不是很严重，大部分人通常不会太注意。其实便秘有可能会引起很严重的疾病，例如结肠癌、肝性脑病等，因此早期预防和及时治疗将会大大改善身体状况，提高生活质量。防治便秘，要从日常饮食做起，减少患病的风险。



## 玉米

### 性味归经

性平，味甘，归脾、胃经

### 养生关键词

开胃抗癌、通便排毒、利尿止血

### 功效解析

- 1 开胃抗癌。鲜玉米能开胃、降血脂、抑制肿瘤细胞的生长。
- 2 通便排毒。玉米富含膳食纤维，能刺激肠道蠕动，加速粪便排泄，有助于清除宿便，排出体内毒素。
- 3 利尿止血。玉米有利尿止血的作用，对肾炎水肿、肝硬化腹水以及由营养不良引起的水肿有一定疗效。

### 食用指南

- 1 玉米发霉了就不要食用，即使发霉的程度不严重，仍会产生强致癌物黄曲霉素，严重影响健康。
- 2 煮玉米粥和制作窝窝头时，宜加少量碱，可使玉米中过多的烟酸释放出来，并保留维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>。

### 黄金搭配

玉米



+

豆类



=

提高营养价值

玉米宜和豆类搭配烹调，因为玉米和豆类所含的氨基酸的种类不同，二者同食，正好可以起到互补作用，让蛋白质中的氨基酸种类更加丰富，从而提高二者的营养价值。





### 松仁玉米

#### 材料

鲜玉米棒2根、松仁50克、黄瓜25克。

#### 调料

葱末、盐、白糖、鸡精、植物油各适量。

#### 做法

1. 黄瓜洗净，切丁。
2. 玉米棒去皮和须，用锋利的刀逐排削下玉米粒，或用手剥粒。
3. 干锅烧热，放入松仁干炒，不停用锅铲翻炒，略变金黄出香味即可盛出，平铺在大盘中凉凉。
4. 锅内倒油烧热，煸香葱末，放入玉米粒、黄瓜丁和松仁翻炒，调入盐 and 白糖，放入鸡精调味即可。



### 玉米粒炒饭

#### 材料

米饭250克、玉米粒30克、黄瓜和胡萝卜各50克、鸡蛋1个。

#### 调料

葱花、盐、胡椒粉、植物油各适量。

#### 做法

1. 将黄瓜、胡萝卜均去皮洗净，切成丁；鸡蛋打散成蛋液；玉米粒洗净，浸泡6小时。
2. 锅中倒入油烧热，放葱花爆香，再倒入蛋液炒散，盛出备用。
3. 锅中再倒入少许油烧热，放入玉米粒、黄瓜丁及胡萝卜丁和鸡蛋碎一起翻炒，炒至胡萝卜丁油亮，再放入米饭一起炒散，放盐、胡椒粉炒匀即可。

# 大白菜

## 性味归经

性平，味甘，归脾、胃经

## 养生关键词

润肠、助消化、防癌抗癌、护肤养颜



## 功效解析

- 1 润肠排毒、促进排便。大白菜中含有丰富的膳食纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化。
- 2 防癌抗癌。大白菜中的膳食纤维，能够减少粪便在体内留存的时间，可以预防肠癌；另外，大白菜中的一些微量元素还能帮助分解引发乳腺癌的雌激素，预防乳腺癌。
- 3 护肤养颜。在干燥的气候环境下，多吃白菜，可起到很好的护肤和养颜效果。

## 食用指南

- 1 不要吃隔夜的熟白菜，因为隔夜的熟白菜会产生亚硝酸盐，亚硝酸盐在人体内会转化为一种名为亚硝胺的致癌物质。
- 2 大白菜性平偏凉，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。
- 3 烹调大白菜时，不宜用煮焯、浸烫后挤

汁等方法，以免损失大量的维生素和微量元素。

- 4 烹调大白菜时，宜先洗后切；切白菜时宜顺其纹理，这样切不但易熟，而且维生素流失少。
- 5 烹调大白菜时，适当放点醋，可以减少大白菜中维生素C的损失。

## 对症调理方

### 白菜汁→消化道溃疡出血

取250克大白菜，去老叶后洗净，切细，用少量食盐拌腌10分钟，用洁净纱布绞取汁液，加入适量的糖食用，1日内分3次空腹服下。白菜汁进入消化道后能够加速创面愈合，缓解消化道溃疡引起的出血状况。

## 黄金搭配

大白菜



+

豆腐



=

取长补短

大白菜和豆腐是最好的搭档，豆腐中钙与磷的含量很低，这会影响到人体对于钙的吸收，而大白菜中的钙、磷含量却很高。所以，这两类食物搭配正好能取长补短。



### 五花肉烧白菜

#### 材料

大白菜300克、猪五花肉200克。

#### 调料

葱末、姜丝、蒜末、料酒、酱油、盐、香油、水淀粉、白糖、味精、植物油各适量。

#### 做法

1. 白菜洗净，切条；猪五花肉洗净，切片。
2. 锅内倒植物油烧热，放入肉片煸炒至断生，加入白菜及葱末、姜丝、蒜末、酱油、料酒、盐、白糖煸炒8分钟。
3. 放入味精调味，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。



### 海米白菜汤

#### 材料

嫩白菜心200克、水发海米50克、鲜香菇20克。

#### 调料

鲜汤、姜丝、香油、盐、味精各适量。

#### 做法

1. 把嫩白菜心洗净，切成3厘米长、1厘米宽的条；香菇洗净，切成片。
2. 添加清水烧沸，加入香菇片、白菜心略烫，然后过凉，控水。
3. 在炒锅里加入鲜汤、盐、水发海米烧至汤沸后，撇掉浮沫，放入白菜心、香菇片、味精、姜丝，再淋上香油，盛入汤碗中即可。

# 红薯

## 性味归经

性平，味甘，归脾、肾经

## 养生关键词

通便排毒、抗癌、减肥



## 功效解析

- 1 通便排毒、防癌抗癌。红薯富含β-胡萝卜素、叶酸和维生素C，能降低患癌症的风险，有一定的抗癌作用。红薯中高含量的膳食纤维有促进胃肠蠕动、预防便秘及结肠癌的作用。
- 2 减肥瘦身。红薯中的膳食纤维能阻止糖类转化为脂肪，进而起到减肥瘦身的作用。

## 食用指南

- 1 红薯不能与柿子同食，否则会引起胃胀、腹痛、呕吐，严重时可导致胃出血等，危及生命。
- 2 烂红薯（带有黑斑的红薯）和发芽的红薯可使人中毒，不可食用。
- 3 红薯一定要蒸熟煮透。否则既难以消化，吃后又会产生不适感。
- 4 相比烤红薯，蒸红薯是更健康的选择，不仅能减少营养的流失，还能减少因烤制而生成的有害物质。

## 对症调理方

### 红薯粥→便秘

将250克红薯（以红皮黄心者为好）洗净，连皮切成小块，加水与大米同煮成稀粥；待粥成时，加入白糖适量，再煮沸两次即可，每日早晚各1次，温热食用。连食3天，即可明显缓解便秘症状，长期食用可防治便秘。

### 红薯泥→乳疮

取适量白瓤的红薯洗净，切碎后捣成泥状，敷在乳疮处，敷至红薯泥有了一定的热度，再换敷新的红薯泥。连续敷数天，对乳疮可起到辅助治疗作用。

## 黄金搭配

红薯



+

咸菜



=

抑制胃酸

红薯的含糖量较高，吃多了可刺激胃酸大量分泌，使人感到“烧心”。吃红薯时搭配一点咸菜，可以减少胃酸，消除或缓解肠胃的不适感。



### 蜜汁炒红薯

#### 材料

红薯500克、玉米粒30克、蛋黄1个、松仁20克。

#### 调料

白糖、黄油、蜂蜜、桂花酱、奶油、植物油各适量。

#### 做法

1. 红薯洗净，从中间切成两半，在切面上蒙上一层保鲜膜，送入烧沸的蒸锅中蒸20分钟，取出凉凉，用勺子刮成泥，放入白糖、黄油、蛋黄、奶油和玉米粒，搅拌均匀。
2. 锅置火上，放入适量黄油烧至熔化，倒入红薯泥，小火翻炒均匀，淋入植物油，炒至不粘锅，淋入蜂蜜，撒上松仁，放上桂花酱即可。



### 红薯粉蒸肉

#### 材料

五花肉300克、红薯200克。

#### 调料

米粉面、姜粒、酱油、盐、葱末、花椒油、豆瓣酱、鸡精、白糖各适量。

#### 做法

1. 五花肉切片；红薯切块，裹匀米粉面。
2. 五花肉片中加入姜粒、酱油、盐、花椒油、豆瓣酱、鸡精、白糖拌匀，拌入米粉面，混合均匀，腌10分钟。
3. 把肉片放下面、红薯块放上面码好，放到锅里蒸，中火蒸2小时左右，反扣于碗中，撒上葱花即可。



# 芹菜

## 性味归经

性凉，味甘，归肺、胃、肝经

## 养生关键词

平肝降压、防治便秘



## 功效解析

- 1 平肝降压。芹菜中含酸性降压成分，高血压病及其并发症患者食用较好；芹菜对于肝郁不畅和肝阳上亢引起的不适症状有良好的辅助治疗效果，适合肝病患者经常食用。
- 2 防治便秘。芹菜富含大量的膳食纤维，能够加快粪便在肠内的运转时间，防治便秘。

## 食用指南

- 1 服用阿莫西林前的2小时内，不要吃芹菜，否则会降低药效。
- 2 计划生育的男性要少吃芹菜，否则会抑制睾酮的生成，减少精子数量。
- 3 芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。
- 4 芹菜宜整棵焯水后再切，这样能减少营养素的流失。

## 对症调理方

### 酸枣芹菜根汤→失眠

取芹菜根90克洗净，和10克酸枣仁一起放入锅内，加入适量清水，煎煮至芹菜根熟烂，吃酸枣和芹菜根，饮汤，每日一剂，临睡前服用，15天为一个疗程。症状较轻者一般一个疗程即可治愈，病情较重者须坚持服用至痊愈。

### 芹菜汁→高血压

取除去根、叶的新鲜芹菜250克洗净，切碎，榨成汁，一天分2次饮用。坚持饮用，不仅可以起到良好的降压效果，由高血压引起的头痛眩晕、精神兴奋等症状也会消失。

## 黄金搭配

芹菜



+

花生



=

适合心脑血管患者

芹菜具有清热、降血压的作用，花生具有止血、降低血压、降胆固醇等作用，特别适合高血压、血脂异常症、血管硬化等疾病患者搭配食用。





### 虾仁炒芹菜

#### 材料

芹菜400克、虾仁50克。

#### 调料

葱末、姜丝、料酒、味精、盐、清汤、水淀粉、植物油各适量。

#### 做法

1. 芹菜择洗干净，在沸水中焯一下，捞出沥干，切段；虾仁，洗净待用。
2. 炒锅上火，倒油烧热，下入虾仁滑熟，倒入葱末、姜丝、芹菜煸炒片刻，烹入料酒、盐、味精、清汤炒匀，用水淀粉勾芡即可。



### 香干炒芹菜

#### 材料

芹菜350克、香干300克。

#### 调料

葱末、植物油、盐、料酒、香油、味精各适量。

#### 做法

1. 芹菜择洗干净，先剖细，再切长段；香干洗净，切条。
2. 炒锅置火上，倒油烧至七成热，用葱末炆锅，下芹菜煸炒，再放入香干、料酒、盐炒拌均匀，出锅前淋上香油，撒入味精拌匀即可。

## 利水消肿

水肿的发生通常有以下几种原因：外邪侵袭、劳倦内伤和饮食不调。水肿初期，只需要注意饮食和休息，适当进行运动，就能得到缓解。如果引发器质性病变，则需及时就诊。因此，水肿问题虽不大，但也应该及时预防，积极治疗。平常多吃些利水消肿的食物，平衡体内水液，便会消除水肿烦恼。



## 鲤鱼

### 性味归经

性平，味甘，归脾、肾、肺经

### 养生关键词

降胆固醇、利水消肿、通乳

### 功效解析

- 1 降低胆固醇。鲤鱼的脂肪大部分由不饱和脂肪酸组成，对于降低胆固醇有很好的作用，能预防和辅助治疗心脑血管疾病。
- 2 利水消肿、通乳。《本草纲目》说：鲤，其长于利小便，妊娠水肿、慢性肾炎水肿等各种水肿患者及少尿、肝硬化腹水患者食用能收到较好的食疗功效。另外，产后乳汁不够，也适宜食用。

### 食用指南

- 1 鲤鱼为发物，凡患有恶性肿瘤、淋巴结核、红斑性狼疮、支气管哮喘、小儿疳腮、血栓闭塞性脉管炎、痈疽疮、荨麻疹、皮肤湿疹等疾病的人均要忌食。
- 2 鲤鱼用于通乳时，要少放盐，不然会降低鲤鱼的通乳功效。

### 黄金搭配

鲤鱼



+

花生



=

有利于营养吸收

鲤鱼中的脂肪多为不饱和脂肪酸，但容易被氧化成饱和脂肪酸；花生中含有丰富的维生素E，具有明显的抗氧化作用。鲤鱼和花生搭配食用，有利于人体更好地吸收和利用两者的营养。

## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
鲤鱼汁	鲤鱼、冰糖	治疗胃及十二指肠溃疡
板栗煨鲤鱼	鲤鱼、板栗	补脾益胃

## 经典菜谱

### 白肉鱼泥

#### 材料

鲤鱼50克、白萝卜和胡萝卜各10克。

#### 做法

1. 取1/8的鲤鱼煮软，去皮及骨后捣烂；白萝卜、胡萝卜分别洗净，均剁成泥。

2. 小锅中倒入准备好的白萝卜泥、胡萝卜泥及2杯清水、捣烂的鱼肉，用小火煮至黏稠状即可。



# 红豆

## 性味归经

性平，味甘、酸，归心、小肠经

## 养生关键词

利尿消肿、润肠通便、催乳、补血养颜



## 功效解析

- 1 利尿消肿。红豆含有较多的皂角苷，可刺激肠道，具有良好的利尿作用，能解酒、解毒、消肿。
- 2 润肠通便。红豆含有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便功效。
- 3 催乳。红豆富含叶酸，有催乳的功效，产妇、乳母宜多吃。
- 4 补血养颜。红豆中含有丰富的铁质，能补血、促进血液循环，让人气色红润。

## 食用指南

- 1 红豆具有利尿的功效，尿频的人不宜多食。
- 2 红豆不易煮熟，应提前一晚浸泡，然后将泡过红豆的水放在锅里一起煮，既易煮熟，又不损失营养。

## 对症调理方

### 红豆汤→乳汁量少

取红豆200克，泡洗干净；锅置火上，加入适量清水，放入红豆煮至豆烂汤浓，吃豆喝汤，每日1次。连食5日，乳汁量少的状况就会得到改善。

### 鲤鱼红豆汤→肝硬化腹水

取100克红豆淘洗干净，用清水浸泡6~8小时；鲤鱼去鳞，除鳃和内脏，洗净；锅置火上烧热，倒入植物油，放入鲤鱼，两面略煎，放入沙锅中，倒入红豆和没过锅中食材的清水，大火烧开后转小火煮至红豆烂熟，加少许盐调味即可；将豆、鱼和汤分数次吃下，每日或隔天1次。连续食用，以治愈为度。

## 黄金搭配

红豆



+

薏米



=

利水消肿

红豆和薏米都具有利水消肿的功效，两者搭配食用，利水消肿的效果会更明显。



### 红豆沙

#### 材料

红豆300克。

#### 调料

白糖适量。

#### 做法

1. 红豆洗净，用清水浸泡6~12小时。
2. 锅置火上，倒入适量清水，大火煮沸后放入红豆，水再次沸腾后改成小火熬煮，煮至红豆烂熟，锅中留有少量汤汁，放入白糖，煮到白糖溶化即可。



### 红豆粥

#### 材料

大米50克、红豆30克。

#### 做法

1. 红豆洗净，浸泡1小时；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
2. 锅置火上，加入适量的清水煮沸，将红豆放入锅内，煮至烂熟时，再加入大米，大火煮沸后转用小火继续熬煮，至黏稠即可。

## 延缓衰老

随着生活水平的提高，现代人的寿命越来越长，延缓衰老的食物起着很重要的作用。自然界中的食物多而杂，营养与功效各有不同，其中有些食物具有很强的抗氧化能力，常吃会延缓衰老，使人活得更年轻、更长久。



## 菜花

### 性味归经

性平，味甘，归肾、脾、胃经

### 养生关键词

清理血管、保护肝脏

### 功效解析

- 1 清理血管。菜花含有大量的维生素P，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，降低患心脏病与中风的概率。
- 2 保护肝脏。菜花能提高肝脏对乙醇的分解代谢，增强肝脏的解毒功能，可以防止酒精性肝硬化的发生。

### 食用指南

- 1 菜花富含钾，尿少或无尿患者应减少钾的摄入，因此不宜食用菜花。
- 2 吃菜花的时候要嚼几次，这样才更有利于营养的吸收。

### 黄金搭配

菜花



+

鸡肉



=

平衡营养

菜花维生素C含量极高，而鸡肉中的维生素C含量则很低，两者搭配，营养可以互补，是提高免疫力的理想搭配。





### 鸡肉炒菜花

#### 材料

鸡肉300克、菜花150克、胡萝卜50克。

#### 调料

植物油、酱油、干辣椒、葱花、大料、盐、味精、水淀粉各适量。

#### 做法

1. 菜花洗净掰成小朵，焯水后备用；鸡肉洗净切小宽条；胡萝卜洗净切成菱形块状；干辣椒切成段。
2. 在炒锅中倒入适量油，放鸡肉条炒熟；放葱花、大料、酱油、干辣椒一起炒，倒入菜花、胡萝卜块，倒入水淀粉，加盐，不断翻炒至熟，出锅前加入味精即可。



### 莴笋菜花汤

#### 材料

莴笋200克、菜花150克、鸡胸肉200克。

#### 调料

盐、水淀粉、姜末、味精、鸡精各适量。

#### 做法

1. 将莴笋洗净切片，叶子切成小段；菜花洗净掰成小朵；鸡胸肉洗净切成小薄片，用水淀粉、盐和味精拌匀。
2. 锅内倒入适量水，烧开后先放姜末、肉片，半分钟后放入备好的莴笋片和菜花，再煮3分钟，加入适量盐和鸡精调味即可。

# 茄子

## 性味归经

性凉，味甘，归脾、胃、大肠经

## 养生关键词

保护心血管、缓解痛经



## 功效解析

- 1 保护心血管。茄子含有丰富的维生素P，能增强毛细血管的弹性，降低毛细血管的脆性及渗透性，防止微血管破裂出血，使心血管保持正常。
- 2 缓解痛经。茄子所含的B族维生素对痛经、慢性胃炎及肾炎水肿等有一定的辅助治疗作用。

## 食用指南

- 1 老茄子，特别是秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃。
- 2 手术前忌吃茄子，否则可能导致麻醉剂无法被正常分解，延缓病人苏醒时间，影响病人康复。
- 3 油炸茄子尽量挂糊上浆，直接油炸会使茄子中的维生素严重流失，使茄子的保健作用大打折扣。

## 对症调理方

### 蒸茄子→痔疮

取茄子适量去蒂，洗净，加油、盐少许，隔水蒸熟，每日食用1次。对内痔发炎肿痛、痔疮便秘、初期内痔便血等疾病有辅助治疗作用。

### 茄子梗糖浆→疝气

取紫茄子梗7个洗净，放在锅内加水炖熟，加白糖适量，然后取食茄子梗的皮肉，再喝其汁，每日1次。一般连服7~10天，即可有效治疗疝气。

## 黄金搭配

茄子



+

猪肉



=

降低胆固醇的吸收

猪肉含有丰富的胆固醇，茄子的纤维中含有皂草苷，可以降低胆固醇，猪肉和茄子搭配食用，既能保证营养，又能降低胆固醇的吸收率。



### 蒜泥茄子

#### 材料

茄子400克、大蒜2瓣、香菜2棵。

#### 调料

盐、白糖、香油、酱油、味精各适量。

#### 做法

1. 茄子去柄，切成条，放入蒸锅中蒸熟，取出凉凉；香菜洗净，切末。
2. 大蒜去皮，拍碎，加少许盐，捣成蒜泥，放入碗内，加入白糖、盐、香油、酱油和味精拌匀制成调味汁。
3. 将调味汁浇在凉凉的茄子条上，撒上香菜末拌匀即可。



### 鱼香茄子

#### 材料

茄子500克、香菜1棵。

#### 调料

植物油、辣豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末、酱油、白糖、盐、清汤（或水）、镇江醋、香油各适量。

#### 做法

1. 茄子去蒂后洗净，切成5厘米长如拇指般粗细之条状，放入水中泡5分钟；香菜择洗干净，切段。
2. 锅置火上，倒油烧热，将茄子条放入煸炒，炒到茄子条变软无硬心后，用铲子压一压，将吸入的油挤出，再盛入盘内。
3. 用锅内剩下的油爆炒葱末和姜末，放入辣豆瓣酱同炒，再加入酱油、白糖、盐及清汤煮沸，随后将茄子倒回锅内，以大火拌炒并将汤汁烧干。
4. 淋上醋及香油，再放入蒜末炒匀，撒上香菜段即可起锅装盘。

# 黑米

## 性味归经

性温，味甘，归脾、胃经

## 养生关键词

延缓衰老、保护心血管



## 功效解析

- 1 延缓衰老。黑米可滋养肌肤，防止白发早生，具有延缓衰老的功效。
- 2 保护心血管。黑米中的黄酮类化合物能维持血管正常渗透压，减轻血管脆性，防止血管破裂。

## 食用指南

- 1 黑米的米质较硬，消化不良的人一定要将黑米煮烂后再食用，不然容易引起急性肠胃炎。
- 2 用黑米煮粥一定要煮至软烂再食用，这样大多数营养素才能溶出。黑米烹调前用水浸泡6~8小时容易煮烂。

## 对症调理方

### 黑米糊→贫血

取30克黑米淘洗干净，放入锅中，加适量清水煮成稀粥，凉至温热后放入粉碎机里打成稀糊状，再倒入锅中，磕入1个生鸡蛋，搅拌均匀上火烧开后食用。黑米糊具有补血的功效，适合贫血者食用。另外，气虚乏力的人吃上4~5天的黑米糊，不适状况也会有所改善。

### 黑米茶→免疫力低下

取500克黑米淘洗干净，沥干水分，放入无油的炒锅中用大火炒3分钟，再用小火炒至米粒裂开，露出白色的米心，装入干净无水的玻璃瓶中，凉凉后密闭存放。每次可取适量炒好的黑米，冲入适量开水，盖上杯盖闷10分钟，凉至温热饮用。黑米茶能增强身体的免疫力，适合免疫力低下者食用。

## 黄金搭配

黑米



+

黑色食物



=

补肾

黑米宜和黑芝麻、黑木耳、乌鸡等黑色食物搭配在一起吃，因为黑米、黑芝麻、黑木耳、乌鸡都具有补肾的功效。这几样食物同食，补肾的效果更好，特别适合需要补肾者冬季食用。



### 黑米银耳大枣粥

#### 材料

黑米50克、干银耳2朵、大枣6颗。

#### 调料

冰糖适量。

#### 做法

1. 干银耳用清水泡发，择洗干净，撕成小朵；黑米淘洗干净；大枣洗净。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入黑米、银耳，小火煮至黑米熟烂，加冰糖、大枣煮至冰糖溶化即可。



### 黑米八宝饭

#### 材料

黑米、糯米各50克，桂圆肉、山楂条、杏脯、瓜条、青梅各20克。

#### 调料

熟猪油、白糖各适量。

#### 做法

1. 黑米淘洗干净，浸泡4小时，沥干，加入适量熟猪油、白糖拌匀；糯米洗净，浸泡2小时，捞出沥干，加入适量熟猪油、白糖拌匀。
2. 取一大碗，碗内均匀抹上熟猪油，将各式果脯（桂圆肉、山楂条、杏脯、瓜条、青梅）在碗内摆成图案，倒入糯米铺平，在黑米上继续倒入黑米，铺平，沿着碗边注入适量水，上笼用大火蒸40分钟即熟。
3. 将蒸好的八宝饭取出，扣在盘子上即可。



# 芝麻

## 性味归经

性平，味甘，归肝、肾、肺、脾经

## 养生关键词

延缓衰老、养血驻颜



## 功效解析

- 1 延缓衰老。芝麻中维生素E的含量很高，能促进细胞分裂，延缓细胞衰老。
- 2 养血驻颜。芝麻铁含量较高，可以促进血红蛋白的再生，还可以令皮肤细腻光滑、红润有光泽。

## 食用指南

- 1 芝麻如果保存不当，外表容易油腻潮湿，最好不要食用，以免对人体造成伤害。
- 2 很多人会将整粒的芝麻吃下去，然而这样并不利于营养的吸收，因为芝麻仁外面有一层稍硬的膜，只有把它碾碎，其中的营养素才能被吸收。所以，最好将芝麻研碎后食用。

## 对症调理方

### 冰糖黑芝麻茶→干咳少痰

将250克芝麻与100克冰糖共同捣烂，每次以开水冲服20克，每日早晚各一次。坚持服用，干咳少痰的症状就会减轻直至消失。

### 黑芝麻核桃糊→便秘

将芝麻30克和核桃仁30克共同放在案板上碾碎，然后放入碗内，加20克蜂蜜，用开水搅成糊状，一次服下，每日1次。连续数日，大便就会通畅。

### 红糖拌黑芝麻→便血

将50克芝麻炒焦，倒入杯内，加50克红糖，倒入适量开水，搅拌均匀，一次喝完，每日1次。连续数日，大便出血的症状就会减轻直至消失。

## 黄金搭配

芝麻



+

柠檬



=

预防贫血

芝麻含有铁，柠檬富含维生素C，两者搭配可以促进人体对铁的吸收，使脸色红润，预防贫血。





### 黑芝麻糊

#### 材料

黑芝麻25克、大米20克。

#### 调料

白糖适量。

#### 做法

1. 黑芝麻放入无油无水的炒锅中炒香，盛出，凉凉；大米放入无油无水的锅中炒至色泽微黄，盛出，凉凉。
2. 将炒过的黑芝麻、大米放入搅拌机的干磨杯里，加一点白糖搅拌成细粉，倒入碗中，淋入适量热水冲调成糊状即可。



### 三黑乌发粥

#### 材料

糯米100克、黑豆50克、熟黑芝麻10克、红枣5颗。

#### 调料

红糖适量。

#### 做法

1. 糯米、黑豆洗净，分别用水浸泡2小时；红枣洗净去核。
2. 锅置火上，放入清水、糯米、黑豆，大火烧开后转小火煮约40分钟至米烂粥稠，再放入红枣煮约10分钟至食材成熟，最后加红糖调味，撒上黑芝麻拌匀即可。

# 栗子

## 性味归经

性温，味甘，归脾、胃、肾经

## 养生关键词

促进脂肪代谢、防治心血管疾病、强筋健骨



## 功效解析

- 1 促进脂肪代谢。栗子是碳水化合物含量较高的干果品种，能供给人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢。
- 2 防治心血管疾病。栗子中含有丰富的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，可有效地预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病，有益于人体健康。
- 3 强筋健骨，延缓衰老。鲜栗子含有丰富的维生素C，能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功能，可以预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、筋骨疼痛、乏力等，延缓人体衰老。

## 食用指南

- 1 栗子生吃难消化，熟食又易滞气，所以一次不宜多食。
- 2 栗子富含碳水化合物，糖尿病患者不宜多食。

- 3 新鲜的栗子表壳具有光泽，如果外壳出现皱纹、表面失去光泽，则表明已经不新鲜，容易发霉，应该弃之不食，否则有可能引起中毒。
- 4 栗子含淀粉较多，不要在饭后大量食用，这样容易摄入过多的热量，不利于保持体重，最好在两餐之间把栗子当成零食或做在饭菜里吃。

## 对症调理方

### 栗子糊→小儿虚寒性腹泻

取栗子500克，白糖适量。将栗子去壳，晾干磨粉。取适量栗子粉加清水煮熟为糊，调入白糖即可。栗子糊具有健脾胃、厚肠道的功效，对于小儿虚寒性腹泻有良好的辅助治疗作用。

## 黄金搭配

栗子



+

柚子



=

帮助口腔溃疡面愈合

柚子维生素C含量高，栗子含有核黄素，有助伤口愈合。两者搭配，对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。



### 西米栗子羹

#### 材料

西米100克、熟栗子150克。

#### 调料

桂花、水淀粉、白糖各适量。

#### 做法

1. 将西米洗净，放入水中浸泡2小时；熟栗子洗净，切片。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧沸，放入西米，用勺不断轻轻推动，使米粒不粘连，烧沸后，加入白糖、桂花、熟栗子片，再煮沸至西米透明无白心时，用水淀粉勾芡即可。



### 桂花栗子粥

#### 材料

栗子300克、糯米50克。

#### 调料

糖桂花适量。

#### 做法

1. 栗子洗净，放入开水中煮熟，捞出，浸在凉水里，去壳，取出栗子肉；糯米洗净，用温水浸泡1小时。
2. 锅置火上，倒入清水煮沸，放入糯米大火煮沸，转小火煮30分钟，加入栗子肉继续煮5分钟，最后撒上糖桂花即可。

## 润肤美颜

中医学认为，人的容颜是通过皮肤的颜色、光泽、滋润、表面分泌物、臭味等多方面表现出来的。容颜的健康与否是由机体内部的阴、阳、气、血共同决定的。因此，要想润肤养颜、美丽青春，或是治疗某些皮肤病症，应从饮食着手，调整机体内部的腑脏功能，平衡身体内的阴阳。



## 卷心菜

### 性味归经

性平，味甘，归脾、胃经

### 养生关键词

和胃健脾、止痛、美容、祛斑

### 功效解析

- 1 和胃健脾、止痛。卷心菜中含有维生素U样因子，比人工合成的维生素U的效果要好，能促进胃、十二指肠溃疡的愈合，新鲜菜汁对胃病有辅助治疗作用。
- 2 美容祛斑。经常吃卷心菜对皮肤有一定的美容功效，能防止皮肤色素沉淀，减少雀斑，延缓老年斑的出现。

### 食用指南

- 1 单纯甲状腺患者吃富含碘的食物时，不可进食卷心菜，因为卷心菜中的有机氰化物会抑制碘的吸收。
- 2 卷心菜忌和蜂蜜一起食用，否则容易引起腹泻、腹痛的症状，并且降低卷心菜和蜂蜜的营养价值。
- 3 卷心菜宜用急火快炒，迅速成菜。这样烹调，其维生素C损失最少，且能避免因其香味丢失而产生不良的味道。

### 黄金搭配

卷心菜



+

木耳



=

增强免疫力

卷心菜含有多种微量元素和维生素，其中维生素C、维生素E含量较丰富，有助于增强人体免疫力，配以木耳这种滋补强身的食品，可以补肾壮骨、健胃通络，常食对胃溃疡病的恢复较为有利。

## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
卷心菜汁	卷心菜	辅助治疗胃溃疡
糖醋卷心菜	卷心菜、白糖、醋	醒酒

## 经典菜谱

### 醋溜卷心菜

#### 材料

卷心菜200克。

#### 调料

植物油、味精、干辣椒、白糖、醋、酱油、花椒、水淀粉、蒜末、葱末各适量。

#### 做法

- 1.卷心菜择洗干净，切块；取小碗，加白糖、醋、酱油、味精、水淀粉搅拌均匀，制成调味汁。
- 2.炒锅置火上，倒入植物油烧热，炒香干辣椒、花椒、蒜末、葱末，放入卷心菜翻炒至熟，加调味汁翻炒均匀即可。



# 丝瓜

## 性味归经

性平，味甘，归肝、胃经

## 养生关键词

调经活血、抗过敏



## 功效解析

- 1 调经活血。月经经期及周期不规律、经量异常、生理期间身体不适时适当多吃丝瓜，对调理月经不顺有帮助。
- 2 抗病毒、抗过敏。丝瓜提取物对乙型脑炎病毒有明显预防作用，丝瓜提取物中还有一种名为“泻根醇酸”的物质，有很强的抗过敏作用。

## 食用指南

- 1 丝瓜性平，微寒，不可多吃，以每餐60~150克为宜，否则会引起腹泻。
- 2 丝瓜不宜和泥鳅一起食用，因为泥鳅中含维生素B<sub>1</sub>分解酶，和丝瓜搭配食用，会破坏丝瓜中的维生素B<sub>1</sub>，不利于营养吸收。
- 3 丝瓜汁水丰富，宜现切现做，以免营养成分随汁水流失。

## 对症调理方

### 丝瓜皮水→四肢浮肿

取适量鲜丝瓜皮洗净，放入锅中，加适量清水煎后饮用。丝瓜皮水能消水肿，尤其是四肢浮肿。

### 丝瓜汁→皮肤瘙痒

取4~5条鲜丝瓜洗净，捣烂，用纱布滤去渣滓，取汁，用消毒棉球蘸汁擦皮肤瘙痒处，可有效止痒。

## 黄金搭配

丝瓜



+

鸡蛋



=

清热润燥、补血

丝瓜清凉爽口，可消暑凉血、解热毒，鸡蛋能补充气血，两者搭配能消除体内燥热，还有补血的功效。





### 木耳烩丝瓜

#### 材料

丝瓜250克、水发木耳25克。

#### 调料

葱花、盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

#### 做法

1. 丝瓜去皮和蒂，洗净，切成滚刀块；水发木耳择洗干净，撕成小朵。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱花炒出香味。
3. 倒入丝瓜块和木耳翻炒至熟，用盐和鸡精调味，水淀粉勾芡即可。



### 丝瓜肉片汤

#### 材料

瘦猪肉150克、丝瓜75克。

#### 调料

植物油、葱花、姜丝、淀粉（豌豆淀粉）、盐、味精、香油、胡椒粉各适量。

#### 做法

1. 瘦猪肉洗净，切成薄片，用淀粉、盐及少许清水拌匀；丝瓜去皮洗净，切成滚刀块。
2. 汤锅置大火上，放入植物油烧热，加入丝瓜块煸炒至八成熟，加入开水，待汤沸后，将肉片余入汤内，撒上葱花、姜丝、盐、味精煮开，盛入汤碗，撒上胡椒粉，淋上香油即可。

# 薏米

## 性味归经

性凉，味甘、淡，归脾、胃、肺经

## 养生关键词

祛斑美肤、祛湿消肿、健脾、防癌抗癌



## 功效解析

- 1 祛斑美肤。女性常吃些薏米可改善肤色，使皮肤光泽细腻，并能消除粉刺、色斑。
- 2 祛湿消肿、健脾。阴雨潮湿的天气里常吃些薏米可祛湿消肿、健脾。
- 3 防癌抗癌。薏米有防癌作用，能有效抑制癌细胞的增殖，可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗，并能减轻癌症患者放化疗的毒副作用。

## 食用指南

- 1 薏米化湿滑利的效果显著，孕妇食用薏米可能会引起流产等意外，所以孕妇不宜食用；此外，遗精、遗尿患者也不宜食用。
- 2 薏米性凉，脾虚的人食用薏米时应先炒一下再用于烹调，这样薏米就没有那么寒凉了，健脾效果更好。

## 对症调理方

### 薏米水→湿疹

将200克薏米淘洗干净，倒入锅中，加入600毫升清水，大火煮开后转小火煮至锅中的水剩下300毫升、薏米软而不开花即可。薏米水能排除入侵体内的湿气，辅助治疗湿疹。

### 薏米红豆糊→小便不利

取60克薏米和60克红豆分别淘洗干净，用清水浸泡6~8小时；锅置火上，放入薏米和红豆，加入800毫升清水，大火烧开后转小火煮成糊状即可。经常食用可起到较好的利尿效果。

### 薏米粥→癌症

取60克薏米淘洗干净，与100克糯米或大米煮成稀粥后食用，每日早晚各1次。经常食用，可起到抗癌的功效，适合各类癌症患者食用。

## 黄金搭配

薏米



+

板栗



=

补益脾胃

薏米和板栗搭配在一起吃，具有补益脾胃、补肾利尿、利湿止泻的功效，可作为脾胃虚弱、心烦、口渴、食少乏力、脾胃虚损、水肿和癌症等疾病患者的辅助食疗食物。



### 薏米瘦肉汤

#### 材料

薏米60克、瘦猪肉100克。

#### 调料

姜片、盐各适量。

#### 做法

1. 薏米淘洗干净；瘦猪肉洗净，切块。
2. 锅置火上，放入薏米、瘦猪肉块和姜片，加入约1000毫升清水，大火煮开后转小火煮至锅中的汤水剩下约250毫升（大约要煮1小时），加少许盐调味，喝汤吃薏米和瘦肉即可。



### 薏米老鸭煲

#### 材料

薏米50克、老鸭1只。

#### 调料

生姜、陈皮、盐、酱油各适量。

#### 做法

瓦煲置火上，将薏米、老鸭、生姜、陈皮、酱油放在瓦煲内，加入清水2500毫升（10碗量），大火煲沸后，改小火煲约2小时，调入盐即可。

# 辣椒

## 性味归经

性热，味辛，归心、脾经

## 养生关键词

降脂减肥、增进食欲、止痛散热



## 功效解析

- 1 降脂减肥。辣椒所含的辣椒素，可以促进荷尔蒙分泌，从而加速新陈代谢，防止体内脂肪积存，起到减肥作用。
- 2 增进食欲、帮助消化。辣椒强烈的香辣味能刺激唾液和胃液的分泌，增加食欲，促进肠道蠕动，帮助消化。
- 3 止痛散热。辣椒性热，能通过发汗降低体温，并缓解肌肉疼痛，因此具有较强的解热镇痛作用。

## 食用指南

- 1 经常吸烟、喝酒的人，由于体内湿热，不适合常食用辣椒。儿童肝火易盛，也不适合常吃辣椒。辣椒散气动血，因此孕妇不宜常吃。
- 2 辣椒不可多食，以鲜辣椒每餐50~100克、干辣椒每餐10克为宜，否则会剧烈刺激胃肠黏膜，引起胃痛、腹泻并烧灼刺疼肛门，诱发胃肠疾病，促使痔疮出血。

- 3 辣椒中含有大量维生素C，经加热后易被破坏，在铜器中更是如此，所以烹调辣椒时应避免使用铜质餐具。
- 4 辣椒应先洗再切，不要在水里久泡，也不宜加热过久，这样能最大限度地保存辣椒中的营养成分。

## 对症调理方

### 辣椒生姜红糖水→胃脘冷痛

取两个鲜小红辣椒洗净，放入锅中，再加5片生姜，淋入适量清水大火烧开后，转小火煮20~30分钟，加红糖煮至溶化，去渣取汁，趁热饮用，能消除胃脘冷痛感。

## 黄金搭配

辣椒



+

鳝鱼



=

降低血糖

鳝鱼中的鳝鱼素能调节血糖，辣椒中的辣椒素能辅助降血糖，二者搭配食用，可明显降低血糖，保护血管，预防糖尿病并发症。





### 虎皮尖椒

#### 材料

尖椒400克、熟花生米50克。

#### 调料

盐、醋、白糖、料酒、酱油、豆豉、植物油各适量。

#### 做法

1. 把醋、酱油、白糖、料酒、豆豉及少量盐调成味汁。
2. 尖椒洗净，去蒂及子，切成两半。
3. 炒锅置火上，倒油烧热，放入尖椒，小火煎至表皮出现褶皱，捞出沥油。
4. 锅留底油加热，倒入调味汁烧沸，将炸好的尖椒和熟花生米放入锅内烧焖4分钟即可。



### 尖椒豆腐皮

#### 材料

豆腐皮400克、青尖椒150克。

#### 调料

葱末、盐、味精、蚝油、酱油、花椒油、植物油各适量。

#### 做法

1. 豆腐皮洗净，切丝，在沸水中焯烫片刻；青尖椒洗净，切丝，备用。
2. 锅内放油烧热，将豆腐丝倒入，炒好倒出。
3. 炒锅置火上，倒油烧热，下入葱末煸香，然后放入青尖椒丝、蚝油、酱油、味精、盐炒匀，淋入花椒油即可。



# 黑豆

## 性味归经

性平，味甘，归脾、肾经

## 养生关键词

抗老防衰、预防便秘、健脑益智、美容护发



## 功效解析

- 1 抗老防衰。黑豆富含维生素E、花青素及异黄酮，这些成分具有抗氧化能力。
- 2 预防便秘。黑豆中的膳食纤维可以帮助肠道蠕动，使体内胀气与毒素顺利排出，能改善便秘状况。
- 3 健脑益智。黑豆中所含的钙、磷可以防止大脑老化迟钝，起到健脑益智的作用。
- 4 美容护发。黑豆中含有丰富的B族维生素及维生素E，具有很好的美容功效，并能防治白发早生。

## 食用指南

- 1 黑豆属于高嘌呤酸类食物，对痛风病人无好处，应尽量少吃或不吃。
- 2 黑豆会引起腹泻，消化功能不良者不宜多食。
- 3 黑豆宜煮着吃或打成豆浆饮用，这样能更好地吸收黑豆中的营养。黑豆不宜炒着吃，因为热性大，多食易上火。

## 对症调理方

### 醋泡黑豆→高血压

将200克黑豆清洗干净，浸泡在500克醋中，一周后食用，每次嚼服30粒，1日3次。常食有助于保持血压稳定。

### 黑豆酒→头痛

锅置火上，将250克黑豆放入锅内炒熟，趁热用黄酒500克浸泡数日，每次服用1酒盅或半酒盅，每日1~2次。连续数日，头痛症状就会减轻直至消失。

### 盐拌黑豆→脱发

锅置火上，加适量清水，将洗好的500克黑豆放入锅中用小火熬煮，熬到水尽豆粒饱胀，取出黑豆放在盘子上晾干，撒上少许细盐。每日吃6克或稍多，1日2次。坚持食用，对治疗脱发很有效果。

## 黄金搭配

黑豆



+

枸杞子



=

健脑明目

黑豆具有健脑益智的功效，枸杞子可以缓解眼睛疲劳、视力模糊，两者搭配，非常适合青少年和经常面对电脑的上班族食用。



### 黑豆益智猪肚汤

#### 材料

黑豆、益智仁、桑螵蛸、金樱子各20克，猪肚1个。

#### 做法

1. 将黑豆、益智仁、桑螵蛸和金樱子放入干净纱布中包裹；猪肚清洗干净，除去异味。
2. 将纱布包和猪肚放入锅中，加适量水炖熟，吃猪肚、黑豆，喝汤即可。



### 黑豆枸杞粥

#### 材料

黑豆100克、枸杞子3~5克、红枣5~10颗。

#### 做法

1. 将黑豆洗净，去杂质；将枸杞子、红枣冲洗干净。
2. 锅置火上，注入适量清水，将黑豆、枸杞子、红枣放入锅中，用大火将水烧沸后，改用小火熬至黑豆熟烂即可。

# 甲鱼

## 性味归经

性平，味甘，归脾、胃、肝经

## 养生关键词

防癌抗癌、降低胆固醇、滋养皮肤



## 功效解析

- 1 防癌抗癌。甲鱼肉及其提取物能有效预防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病，并用于防治因放疗、化疗引起的虚弱、贫血、白细胞减少等病症。
- 2 降低胆固醇。甲鱼有较好的净血作用，常食可降低胆固醇，对心脑血管疾病患者有益。
- 3 滋养皮肤。甲鱼富含多种美容成分，如动物胶、角质蛋白及锌、铁等矿物成分，是皮肤细胞的营养素，有护肤、亮肤作用，皮肤粗糙、长痘的女性常食甲鱼，美肤效果显著。

## 食用指南

- 1 甲鱼滋腻，久食会败胃伤中，导致消化不良，故食欲不振、消化功能减退、孕妇或产后虚寒、脾胃虚弱腹泻者忌食；患有慢性肠炎、慢性痢疾、慢性腹泻、便秘者忌食；肝炎患者食用会加重肝脏负担，严重时诱发肝昏迷，也应少食。

- 2 甲鱼宜现杀现烹，因为甲鱼肉含有较多的组氨酸，分解后可以产生组氨，死后的甲鱼肉能自行分解产生组氨，会引起一系列有害物质的释放，浓度过高时，可以引起人体虚脱、休克等症状。

## 对症调理方

### 炖甲鱼蛋→哮喘

取3个甲鱼蛋，放锅内，用烧酒炖熟，加适量冰糖一起服用，每日1次。病情较轻者连服2次，病情较重者连服3次，可有效抑制哮喘病情。

### 冬瓜甲鱼汤→肾炎水肿

取1只甲鱼宰杀后，去内脏和甲壳，洗净，切成块；500克冬瓜去皮，洗净，切块。锅中放油烧热，放入甲鱼煸炒，调味，加水煮沸后，放入冬瓜炖熟，调入味精适量，喝汤吃甲鱼肉和冬瓜，隔天1次。常喝此汤可消除肾炎引起的水肿。

## 黄金搭配

甲鱼



+

蜂蜜



=

营养更充分

蜂蜜和甲鱼同时食用，能为人体提供丰富的蛋白质、脂肪和多种维生素，营养更充分，对治疗心血管疾病、营养不良、肠胃疾病有很好的辅助作用。



### 枸杞甲鱼汤

#### 材料

甲鱼1只、枸杞子15克。

#### 调料

葱段、姜片、花椒、料酒、盐、鸡汤各适量。

#### 做法

1. 将活甲鱼宰杀，沥净血水，去头及内脏，洗净，将净甲鱼放入沸水中烫3分钟，捞出，刮去裙边上黑膜，剁去爪和尾，去背板、背壳，切块。
2. 甲鱼肉放入蒸盆中，加入枸杞子、盐、料酒、花椒、姜片、葱段、鸡汤，盖上背壳，入笼蒸1小时取出即可。



### 红烧甲鱼

#### 材料

甲鱼1只（约500克）。

#### 调料

葱花、姜片、酱油、白糖、盐、鸡精、干辣椒、植物油各适量。

#### 做法

1. 甲鱼宰杀，放净血，去除内脏，刮掉黑皮，斩掉爪尖，洗净，入沸水中焯透，捞出，揭下龟壳，剁块，用水洗净浮沫。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花、姜片炒香，放入甲鱼块翻炒均匀。
3. 加酱油、白糖、干辣椒和适量清水烧至甲鱼熟透，待锅中留有少量汤汁并黏稠时，用盐和鸡精调味即可。

# 石榴

## 性味归经

性温，味甜、酸、涩，归肺、肾、大肠经

## 养生关键词

预防动脉硬化、美容养颜、收敛涩肠、驱虫杀虫



## 功效解析

- 1 预防动脉硬化。以色列学者通过研究发现，石榴汁可以减轻体内胆固醇被氧化的程度，常饮石榴汁可预防动脉硬化。
- 2 美容养颜。石榴汁中的维生素C、维生素B<sub>6</sub>、维生素E和叶酸的含量很高，可改善肌肤沉暗、枯黄状态。
- 3 收敛涩肠。石榴皮含有的生物碱、苹果酸等成分具有明显的收敛作用，能够涩肠止血，是治疗痢疾、泄泻、便血等病症的良品。
- 4 驱虫杀虫。石榴皮以及石榴树根皮均含有石榴皮碱，对人体的寄生虫有麻醉作用，是驱虫杀虫的良药。

## 食用指南

- 1 石榴性温，多食会助火生痰。
- 2 石榴含糖量高，并具有收敛作用，感冒及急性炎症、大便秘结患者要慎食，糖尿病患者要禁食。

- 3 吃完味道较酸的石榴后要马上漱口，不然所含的果酸会损伤牙齿。

## 对症调理方

### 生石榴→肺结核咳嗽

取未成熟的石榴1个，每日晚上临睡前剥皮取果肉嚼服。连续数日，由肺结核引起的咳嗽就会减轻直至消失。

### 石榴蜜糖饮→小儿腹泻

锅置火上，加入500毫升的水，将2个石榴剥皮取果实，放入锅内，用小火煎至水剩150毫升，关火，去渣取汁，加入少量蜂蜜调味，喝汁，一次饮完，每日2~3次。连续2~3天，腹泻就会减轻直至消失。

## 黄金搭配

石榴



+

大枣



=

促进铁吸收

石榴富含的维生素C能够促进人体对大枣中铁的吸收。



## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
石榴水	石榴、开水	治疗口腔溃疡
石榴沙拉	石榴、火龙果、猕猴桃、葡萄、蜂蜜	生津止渴、美容

## 经典菜谱

### 火龙果石榴海鲜盅

#### 材料

石榴1个、火龙果1个、黄瓜1根、香肠1根、胡萝卜1个、蟹棒2根、鲜贝100克。

#### 调料

葱末、植物油、叉烧酱、辣椒酱各适量。

#### 做法

1. 火龙果切开，挖出肉切块，留壳当盛器；将鲜甜石榴去皮，取石榴粒掰散；黄瓜和胡萝卜洗净切片；将香肠切片；

将蟹棒切成小段；将鲜贝洗净放入碗内。

2. 锅置火上，倒入油烧热，将葱末煸出香味，将香肠片放锅内炒熟，将鲜贝、蟹棒、胡萝卜片、黄瓜片倒入锅中煸炒，加叉烧酱、辣椒酱煸炒出香气，放火龙果丁出锅。
3. 将炒好的菜倒入火龙果盅内，撒上石榴粒即可。



# 玫瑰花

## 性味归经

性温，味甘，归肝、脾经

## 养生关键词

美容养颜、活血散瘀、理气解郁



## 功效解析

- 1 养颜美容。玫瑰花可以祛除皮肤上的黑斑，令皮肤嫩白，也能预防皱纹的产生。
- 2 活血散瘀。玫瑰花可以通经活络，软化血管，活血散瘀，对于心脑血管疾病、高血压、心脏病有显著疗效。
- 3 抵抗忧郁。玫瑰花能够温养人的心肝血脉，舒发体内郁气，起到镇静、安抚、抗抑郁的功效。

## 食用指南

- 1 由于玫瑰花活血散瘀的作用比较强，孕妇在孕期和月经量过多的人经期最好不要食用。
- 2 玫瑰花具有收敛作用，便秘者不宜过多食用。
- 3 玫瑰花最好不要与茶叶泡在一起喝，因为茶叶中有大量鞣酸，会影响玫瑰花舒肝解郁的功效。

## 对症调理方

### 玫瑰膏→呕吐失血

锅置火上，加入适量清水，将玫瑰花250克放入锅内，煎汤取汁，煎至浓稠，加等量白糖，煎沸成膏，冷却后食用，每次1~2匙，沸水冲服。坚持食用，有助于改善呕吐失血状况。

### 黄酒玫瑰饮→月经不调、痛经

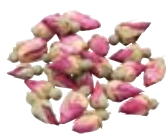
取玫瑰花末3~6克，黄酒引服，一日2次。坚持饮用，月经不调和痛经等症状就会减轻直至消失。

### 玫瑰花茶→肝胃气痛

将玫瑰花研细，开水冲服，每次服1.5克，1日2次。连续服数日，有助于改善胃脘胀痛、吐酸水等肝胃气痛状况。

## 黄金搭配

玫瑰花



+

山楂



=

活血化瘀

玫瑰花具有活血化瘀的功效，山楂同样具有活血化瘀的功效，二者搭配在一起应用，活血化瘀的功效更好，尤其适合血瘀体质的人。



### 玫瑰豆浆

#### 材料

黄豆100克、玫瑰花6克。

#### 调料

白糖适量。

#### 做法

1. 黄豆用清水浸泡8~12小时，洗净；玫瑰花洗净。
2. 把黄豆和玫瑰花一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后加白糖搅拌至化开即可。



### 玫瑰花粥

#### 材料

大米100克、玫瑰花瓣8瓣。

#### 调料

冰糖、蜂蜜各适量。

#### 做法

1. 玫瑰花瓣洗净，取4瓣在小碗中轻轻研碎，剩余的用水浸泡；大米洗净，用水浸泡2个小时备用。
2. 锅置火上，放入大米，加入800毫升水，大火煮开后改小火熬煮30分钟。
3. 把研碎的玫瑰花瓣、冰糖放入粥中，继续慢火煮20分钟，撒上其余的花瓣，再浇入蜂蜜即可。

# 当归

## 性味归经

性温，味甘、辛，归心、肝、脾经

## 养生关键词

抗缺氧、抗癌、护肤、补血活血、预防动脉硬化



## 功效解析

- 1 抗缺氧。当归对冠状脉血流量和心肌氧耗量有影响，它对脑缺氧、缺血后再灌注脑组织的脂质过氧化物增高有明显的抑制作用。
- 2 抗癌。当归可以提高机体免疫功能，有效成分可以杀灭癌细胞。
- 3 护肤美容。当归具有祛斑护肤的美容功效。
- 4 补血活血。当归具有抑制血小板聚集的作用，当归多糖能增加外周血红细胞、白细胞、血红蛋白及骨髓有核细胞数，具有补血活血作用。
- 5 预防动脉硬化。当归所含的维生素E可以改善脂质代谢，预防动脉硬化。

## 食用指南

- 1 当归具有润肠通便的功效，慢性腹泻、大便稀薄者不宜食用。

- 2 将当归研末用开水冲饮是最好的食用方法，虽然中药味会大些，但因为粉末很细，营养更容易吸收，是补血益气、抗衰老的最好方法。

## 对症调理方

### 当归黑豆鸡蛋汤→口腔溃疡

锅置火上，加入适量清水，先将泡洗好的50克黑豆和15克当归放入锅内煮，煮至豆烂时，将1个鸡蛋打入锅内，搅散即可，喝汤吃豆和鸡蛋，每日1次。连续服食数日，口腔溃疡的创面就会愈合。

### 当归酒→头痛

锅置火上，将1升白酒倒入锅内，煮沸之后，将30克当归加入锅内一同煮至酒剩一半即可，每日1次，服15~20毫升。连续服食数日，由血虚导致的头痛、眩晕等症状就会减轻直至消失。

## 黄金搭配

当归



+

羊肉



=

散寒开胃

羊肉温阳散寒，是一种良好的滋补强壮食品；当归有显著的养血活血功效。两者搭配，非常适合气血不足、虚寒体质者食用。



### 当归大米粥

#### 材料

大米50克，当归15克，干红枣20克。

#### 调料

白糖适量。

#### 做法

1. 当归用温水浸泡片刻；大米洗净，浸泡30分钟；干红枣洗净，用温水泡发。
2. 锅置火上，倒当归和清水，中火煮沸后转小火熬煮30分钟，去渣取汁，加大米、红枣和适量清水，煮至米烂粥稠，加白糖即可。



### 当归炖鸡汤

#### 材料

当归20克、净母鸡1只、红枣5颗。

#### 调料

葱段、姜片、盐各适量。

#### 做法

1. 当归洗净浮尘，包入纱布袋中；净母鸡洗净，用沸水焯烫去血水；红枣洗净。
2. 沙锅放入母鸡、当归、红枣、葱段、姜片后置火上，倒入没过锅中食材的清水，大火煮开后转小火炖至鸡肉烂熟，取出当归，加少许盐调味，喝汤、吃鸡肉即可。



## 减肥瘦身

肥胖常常伴随着许多高危险的疾病，如冠心病及糖尿病等实在是不可忽视的问题。很多减肥的朋友都知道，要减肥就要控制饮食，选择有效的食物对于减肥瘦身确实有着至关重要的作用。



## 燕麦

### 性味归经

性温，味甘，归肝、肾、脾、胃经

### 养生关键词

减肥、降低胆固醇、预防糖尿病、美容

### 功效解析

- 1 减肥通便。燕麦膳食纤维含量高，能增加饱腹感，减少进食量，有助于减肥，还能防治便秘。
- 2 降低胆固醇。燕麦可以有效地降低人体中过高的胆固醇，对心脑血管疾病起到一定的预防作用。
- 3 预防糖尿病。燕麦富含膳食纤维，可控制血糖指数，降低糖尿病患者对胰岛素的需求，对糖尿病患者有益。
- 4 美容。燕麦富含维生素E，可以抗氧化，美白肌肤，有很好的美容效果。

### 食用指南

- 1 燕麦富含膳食纤维，一次不要吃得太太多，宜吃40克左右，不然会出现胃痉挛或肚子胀气的状况。
- 2 燕麦片要避免长时间烹调，燕麦片煮的时间越长，其营养损失就越大。

### 黄金搭配

燕麦



+

牛奶



=

营养丰富  
美容通便

燕麦富含膳食纤维和维生素E，可美容、通便，牛奶富含钙、蛋白质，二者搭配营养丰富，口感好，保健效果更突出。

## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
燕麦牛奶粥	燕麦片、脱脂牛奶	调节血脂、防治肥胖症
燕麦粉	燕麦片	提高免疫力
燕麦百合粥	燕麦片、百合	辅助治疗支气管哮喘

## 经典菜谱

### 燕麦煎饼

#### 材料

燕麦片、面粉各100克，鸡蛋2个，胡萝卜20克。

#### 调料

葱花、植物油、盐各适量。

#### 做法

1. 胡萝卜洗净，切粒；面粉倒入盛器中，

加适量清水搅拌至糊状，磕入鸡蛋，放入葱花、燕麦片、盐、胡萝卜粒搅拌均匀。

2. 平底锅置火上，倒入少许植物油烧热，舀入面糊摊成饼状，待贴锅底的那面定形上色后翻面，煎至两面熟透即可。



# 冬瓜

## 性味归经

性寒，味甘、淡，归肺、大肠、小肠、膀胱经

## 养生关键词

消肿利尿、减肥



## 功效解析

- 1 消肿利尿。冬瓜的钾盐含量高、钠盐含量较低，特别适合高血压、肾脏病、浮肿病等患者食用，可达到消肿而不伤正气的目的。
- 2 减肥。冬瓜中所含的丙醇二酸能有效地抑制糖类转化为脂肪，加之冬瓜本身不含脂肪，热量不高，对于防止人体发胖具有重要意义，有助于体形健美。

## 食用指南

- 1 冬瓜性寒，脾胃气虚、腹泻便溏、胃寒疼痛者忌食生冷冬瓜；女子月经来潮期间和寒性痛经者忌食生冬瓜。
- 2 冬瓜不宜和猪肝同吃，因为猪肝中的微量元素铜会使冬瓜中的维生素C氧化，从而降低猪肝和冬瓜的食用和食疗价值。
- 3 冬瓜不宜和胡萝卜同吃，因为胡萝卜中含有一种维生素C分解酶，与冬瓜搭配会造成冬瓜中的维生素C被破坏，降低

冬瓜和胡萝卜的营养价值。

- 4 用冬瓜与肉同煮汤时，冬瓜必须后放，用小火慢炖，以免冬瓜过熟过烂。
- 5 若想烹制冬瓜汤以达到利尿的目的，一定不能把皮去掉，因为冬瓜皮的解热利尿效果比冬瓜肉的效果还要好。

## 对症调理方

### 清煮冬瓜汤→湿疹

取250~500克带皮冬瓜洗净，放入锅内，加适量清水，煎汤。吃瓜喝汤，每日1~2次，坚持至湿疹症状减轻或者痊愈。

### 冬瓜皮饮→荨麻疹

取100~150克新鲜冬瓜皮洗净，放入锅内，加适量清水煎煮，取汁，代茶饮用。坚持饮用，可有效缓解荨麻疹引起的剧痒，并辅助治愈荨麻疹。

## 黄金搭配

冬瓜



+

羊肉



=

清凉、去火

羊肉性温热，常吃容易上火。吃羊肉时，可以搭配一些像冬瓜这样的凉性蔬菜，能起到清凉、去火的功效，既能增强羊肉的补益功效，又能消除羊肉的燥热之性。



### 多味冬瓜

#### 材料

鲜虾肉30克、鲜草菇25克、鸡蛋1个、冬瓜400克、瘦猪肉50克。

#### 调料

植物油、料酒、水淀粉、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

#### 做法

1. 冬瓜洗净，切成大块；瘦猪肉、鲜虾肉切碎，用水淀粉拌匀；草菇洗净焯水；鸡蛋打成蛋液。
2. 冬瓜块放蒸锅里蒸熟软，刮出冬瓜肉，碾成泥。
3. 炒锅置火上，放油烧热后烹入料酒，放入水、冬瓜泥、猪肉泥、草菇、鲜虾肉泥、蛋液、盐、味精、胡椒粉拌炒，等汤水沸时，加适量水淀粉勾薄芡，滴入少许香油即可。



### 羊肉炖冬瓜

#### 材料

羊肉250克、冬瓜100克。

#### 调料

香菜碎、葱花、姜片、胡椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

#### 做法

1. 羊肉洗净，切薄片；冬瓜去皮除子，洗净，切块。
2. 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放入葱花、姜片和胡椒粉炒香。
3. 倒入羊肉片滑熟，加冬瓜块翻炒均匀，加适量清水煮至冬瓜软烂，用盐和鸡精调味，撒上香菜碎和葱花即可。

## 提高 免疫力

健全的免疫系统能抵抗细菌和病毒，使人远离疾病。想要不生病，需要通过摄入提升免疫力的营养素和食物来调理体质，选择了合适的食物就能拥有事半功倍的效果。



## 芋头

### 性味归经

性平、有低毒，味甘、辛，归肠、胃经

### 养生关键词

保护牙齿、补中益气、解毒

### 功效解析

- 1 保护牙齿。芋头中富含多种营养成分，所含的矿物质中，氟的含量较高，具有清洁和保护牙齿、预防龋齿的作用。
- 2 补中益气。芋头含有丰富的黏液皂素及多种微量元素，可帮助机体纠正由微量元素缺乏导致的生理异常，同时能增进食欲，帮助消化，故中医认为芋头可补中益气。
- 3 解毒。芋头含有一种黏液蛋白，被人体吸收后能提高机体的抵抗力，故中医认为芋头能解毒，对人体的痈肿毒痛包括癌毒有抑制消解作用，可用来防治肿瘤及淋巴结核等病症。

### 食用指南

- 1 不能生吃芋头，一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉。
- 2 芋头含有较多淀粉，一次不可食用过多，否则会引起腹胀。

### 黄金搭配

芋头



+

鸭肉



=

增强免疫力

秋天吃鸭肉滋阴润燥，芋头则补中益气，增强人体免疫能力；芋头为碱性食物，鸭肉为酸性食物。二者搭配，不仅营养丰富，而且还能调整人体的酸碱平衡。



## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
红糖芋头末	芋头、红糖	辅助治疗慢性肾炎
米酒生姜芋头汁	芋头、生姜、米酒	辅助治疗关节痛
熟芋头	芋头、白糖	辅助治疗小儿脾虚腹泻

## 经典菜谱

### 芋头莲子羹

#### 材料

芋头200克、莲子75克、葡萄干50克。

#### 调料

白糖、水淀粉各适量。

#### 做法

1. 将莲子洗净，用温水泡涨；葡萄干洗

净；芋头去皮切成小丁。

2. 沙锅内加水烧沸，下入泡好的莲子烧沸，再下入芋头丁，用小火煮至酥烂，放入白糖、葡萄干继续煮沸，用水淀粉勾芡出锅即可。



# 苦瓜

## 性味归经

性寒，味苦，归心、肝经

## 养生关键词

清热解毒、防癌抗癌、降低血糖



## 功效解析

- 1 清热解毒。苦瓜所含的生物碱类物质奎宁，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到清热解毒的功效。
- 2 防癌抗癌。苦瓜含有较多的脂蛋白，经常食用可以增强人体免疫力，促进人体免疫系统抵抗癌细胞。
- 3 降低血糖。苦瓜中的苦瓜皂苷被称为“植物胰岛素”，有明显的降血糖作用，不仅可以减轻人体胰岛的负担，有利于胰岛β细胞功能的恢复，还可延缓糖尿病继发白内障的出现。

## 食用指南

- 1 苦瓜性寒，多食容易损伤脾胃，最好不要空腹食用，脾胃虚寒、慢性胃肠炎患者应少食或不食。
- 2 苦瓜含有较多的草酸，烹调前最好用沸水焯一下，避免草酸与食物中的钙结合，影响人体对钙的吸收。

## 黄金搭配

苦瓜



+

猪肝



=

营养互补、清热解毒、明目

苦瓜和猪肝的营养成分不同，荤素搭配食用，营养可以互补，而且还有清热解毒、明目的功效。

## 对症调理方

### 苦瓜根汤→腹泻

取30克鲜苦瓜根洗净，用擦丝器擦成粗末，放入锅内，加入适量清水，煎成浓汤，代茶饮用，一日内分3~4次喝完。一般2~3天，即可治愈腹泻。

### 凉拌苦瓜→口臭

取1~2根苦瓜洗净，去瓤及子，切成薄片，加适量盐腌渍，放少许香油拌匀，做凉菜每日食用，可以逐渐消除口臭。

### 苦瓜汁→痢疾

取5~6条小苦瓜洗净，剖开，用勺子挖去中间的瓤和子，放入石臼捣烂，用纱布挤汁，每日用适量白开水冲服1杯，饮至痢疾症状缓解或痊愈。



### 苦瓜排骨汤

#### 材料

苦瓜250克、排骨200克。

#### 调料

葱段、姜片、料酒、盐各适量。

#### 做法

1. 将苦瓜去蒂、去瓤，洗净，切成块，放沸水中氽烫；排骨洗净，切小块。
2. 锅置火上，放入排骨、清水，大火烧开，撇去浮沫后放入葱段、姜片、料酒，改用小火烧至排骨熟烂，加入苦瓜同煮约10分钟，加盐调味即可。



### 肉丝炒苦瓜

#### 材料

苦瓜300克、猪瘦肉100克、青椒和红椒各30克。

#### 调料

淀粉、酱油、白糖、醋、味精、葱末、姜末、盐、植物油、干辣椒各适量。

#### 做法

1. 猪瘦肉洗净，切丝，加酱油、淀粉抓匀上浆；苦瓜、青椒、红椒洗净，去蒂除子，切丝。
2. 锅内倒油烧至八成热，放入猪肉丝滑熟，捞出，沥油待用。
3. 锅留底油烧热，放干辣椒、葱末、姜末爆香，放入青椒、红椒、苦瓜煸炒5分钟，加盐，将滑熟的肉丝倒入锅中翻炒。
4. 加入白糖、酱油、醋、味精调味即可。

# 牛肉

## 性味归经

性凉，味甘、淡，归肺、大肠、小肠、膀胱经

## 养生关键词

强健筋骨、补血养血、愈合伤口



## 功效解析

- 1 强健筋骨。黄牛肉补气血、强筋骨的作用很强，非常适合骨质疏松的中老年人食用。平时有体虚乏力等气虚症状的人也可以多吃黄牛肉。
- 2 补血养血。牛肉中丰富的优质蛋白可以有效改善血虚症状，食用牛肉有利于手术后、病后调养的人补充失血、修复组织。
- 3 促进伤口愈合。牛肉含有锌元素，可协助人体吸收利用糖类和蛋白质，并且可以加速伤口的愈合。

## 食用指南

- 1 牛肉不宜多吃，最好一周一次，每次80克左右。
- 2 牛肉的肌肉纤维较粗，不易消化，并含有大量的胆固醇和脂肪，老人、幼儿及消化能力弱的人不宜多吃。
- 3 牛肉不易消化吸收，消化功能不好的人吃牛肉时，宜将其切得细碎一些，比如

剁成肉馅做馄饨，或用肉馅做成肉丸食用，这样能较好地吸收牛肉中的营养。

## 对症调理方

### 蚕豆煮牛肉→营养性水肿

取牛肉150克洗净，切片，蚕豆150克，加水同煮至牛肉和蚕豆烂熟，加少量盐调味，每日佐膳食用。坚持食用，可消除营养性水肿。

### 南瓜炖牛肉→肺病

取牛肉250克洗净，切块，生姜25克，同放锅内用小火煮至八成熟，加入去皮切块的南瓜500克，同煮至熟烂，熟后加食盐、味精调味食用，每日1次。食用南瓜炖牛肉可缓解肺病引起的胸痛、咳吐脓痰等症状，可作为辅助治疗肺病的药膳。

## 黄金搭配

牛肉



+

芹菜



=

补铁、补血

牛肉富含铁，芹菜同样富含铁，二者搭配食用，是缺铁性贫血患者的理想食物。



### 番茄牛肉

#### 材料

番茄250克、瘦牛肉50克。

#### 调料

葱花、姜末、盐、绍酒、酱油、花椒粉、鸡精、植物油各适量。

#### 做法

1. 番茄洗净，去蒂，切块；牛肉洗净，切块，用绍酒和酱油抓匀，腌渍20分钟。
2. 锅置火上，倒入适量植物油烧至七成热，加葱花、姜末和花椒粉炒香，放入牛肉块翻炒均匀，加入适量清水煮至牛肉九成熟，倒入番茄块煮熟，用盐和鸡精调味即可。



### 洋葱炒牛肉

#### 材料

嫩牛肉200克、洋葱丝300克。

#### 调料

葱花、姜丝、蒜末、盐、醋、味精、水淀粉、嫩肉粉、料酒、鸡蛋清、植物油、胡椒粉各适量。

#### 做法

1. 嫩牛肉洗净切片，加入盐、味精、嫩肉粉、鸡蛋清和水淀粉拌匀上浆，冷藏1小时待用。
2. 锅内倒油烧至七成热，倒入洋葱丝，加入盐、醋煸香，盛出。
3. 另起锅上火，倒油烧至六成热，放入上浆的牛肉煸炒至熟，盛出。
4. 锅留底油烧热，爆香葱花、姜丝、蒜末，加入洋葱、牛肉，烹入料酒，加入盐、胡椒粉炒匀即可。



# 鲫鱼

## 性味归经

性平，味甘，归脾、肾经

## 养生关键词

提高抗病能力、补虚通乳



## 功效解析

- 1 增强抗病能力。鲫鱼所含的蛋白质质优、易于消化吸收，是肝肾疾病、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源，常食可增强抗病能力，肝炎、肾炎、高血压、心脏病、慢性支气管炎等疾病患者可经常食用。
- 2 补虚通乳。鲫鱼不但味道鲜美，而且具有较强的滋补作用，非常适合中老年人和病后虚弱者食用，还能通乳，适合产妇食用。

## 食用指南

- 1 鲫鱼不宜和猪肝同食。鲫鱼中含有多种生物活性物质，和猪肝同时食用，会降低猪肝的营养价值，并容易导致腹痛、腹泻。
- 2 鲫鱼子中胆固醇含量较高，中老年血脂异常患者应忌食。

## 对症调理方

### 花生炖鲫鱼汤→产后乳汁缺乏

将200克鲫鱼肉和100克花生米分别洗净，放入锅内，加适量清水同煮，待花生和鲫鱼熟烂时，用少量盐调味食用，每日1次。坚持服用，可促进乳汁分泌，治疗产后乳汁缺乏。

### 鲫鱼糯米粥→病后体虚

取鲜鲫鱼1~2条，去掉鳞、鳃及内脏，洗净，放入锅中，加水适量，先用大火烧沸，后改用小火煨至烂熟，滗取鱼汤备用，鱼另食用；再将糯米100克放入鱼汤中煮成粥食用。每日1~2次，每次1小碗，温热食用。连食7天，调养病后体虚疗效好。

## 黄金搭配

鲫鱼



+

豆腐



=

营养互补、  
降低胆固醇、  
美颜美体

鲫鱼和豆腐搭配食用，不但可起到营养互补的作用，还能促进对钙的吸收，同时降低胆固醇，养颜美体。



### 木耳清蒸鲫鱼

#### 材料

泡发黑木耳25克、干香菇10克、鲫鱼250克。

#### 调料

葱段、姜片、料酒、植物油、白糖、盐各适量。

#### 做法

1. 黑木耳洗净，撕成小片；香菇洗净，去蒂后撕片。
2. 将鲫鱼放入碗中，加入姜片、葱段、料酒、白糖、盐、植物油，然后覆盖木耳、香菇片，上笼蒸半小时即可。



### 干烧鲫鱼

#### 材料

鲫鱼1条（约500克）、笋片25克、水发冬菇20克、鸡蛋1个、豌豆10克。

#### 调料

豆瓣酱、葱段、白糖、盐、料酒、味精、胡椒粉、淀粉、酱油、姜片、植物油各适量。

#### 做法

1. 将鲫鱼收拾干净，把笋片、冬菇切成小丁，鸡蛋打散。
2. 先用盐、料酒把鲫鱼腌一下，用布蘸干，在鱼腹内撒上淀粉，然后把笋片、冬菇丁、豌豆、鸡蛋加上盐、料酒、味精拌成馅，镶在鱼腹内，用淀粉将口封好，在鱼身两面刮上花刀。
3. 把锅放在大火上，倒入油烧热，将鱼煎至五成熟左右取出来。
4. 再用少许油把豆瓣酱、葱段、姜片炒一下，加入酱油、料酒、胡椒粉、白糖、盐等调好味，将鲫鱼放入，加入适量清水用文火煨熟，汁干即成。

# 香菇

## 性味归经

性平，味甘，归胃经

## 养生关键词

防止便秘、防癌抗癌、降压降脂、降胆固醇



## 功效解析

- 1 促进消化、防止便秘。香菇中含有膳食纤维，可促进肠胃蠕动，保证大便通畅，防止便秘。
- 2 防癌抗癌。香菇中的多糖具有抑制肿瘤的作用，能增强细胞免疫力。
- 3 降血压、降血脂、降胆固醇。香菇中含有嘌呤、胆碱、酪氨酸以及某些核酸物质，能起到降血压、降胆固醇、降血脂的作用，可预防动脉硬化、肝硬化等疾病。

## 食用指南

- 1 痛风病人不宜吃香菇。痛风的病因是尿酸增加，嘌呤代谢紊乱，而香菇中含有丰富的嘌呤，会增加血液中的尿酸。
- 2 香菇不宜在水里浸泡时间过长，稍微一泡，用清水冲净即可，否则营养素会流失。
- 3 泡发香菇的水不要丢弃，留待备用，因为很多营养物质都溶在水中。

## 对症调理方

### 香菇炖鲫鱼→湿疹

取4朵鲜香菇择洗干净，撕成小块；鲫鱼去鳞，除鳃和内脏，洗净。锅置火上烧热，倒入植物油，放入鲫鱼两面略煎，淋入适量清水，下入香菇、葱花炖至鲫鱼熟透，加盐调味后食用。食用香菇炖鲫鱼能起到透疹的作用，可治疗疹出不畅。

### 香菇牛肉粥→慢性胃炎

取香菇（切丝）60克、大米50克、牛肉丁30克；锅置火上，加入适量清水，将所有材料倒入锅内煮至粥熟，加适量盐调味即可，1日内分次食完。坚持食用，有助于改善恶心、食欲减退、胃脘部胀满和疼痛等慢性胃炎的症状。

## 黄金搭配

香菇



+

油菜



=

营养更全面

油菜富含膳食纤维和维生素，但缺乏蛋白质，而香菇蛋白质的含量高，并含有丰富的矿物质和微量元素。两者搭配食用，营养更全面，能满足人体对各种营养的需要。



### 香菇油菜

#### 材料

油菜500克、香菇250克。

#### 调料

盐、酱油、白糖、水淀粉、味精、植物油各适量。

#### 做法

1. 油菜择洗干净，沥干；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切丁。
2. 炒锅置火上，倒油烧热，放入油菜，并加盐适量，翻炒片刻，盛出待用。
3. 另一锅置火上，倒油烧至五成热，放入香菇丁均匀翻炒，然后调入盐、酱油、白糖炒至香菇熟。
4. 用水淀粉勾芡，味精调味，放入炒熟的油菜翻炒均匀即可。



### 香菇鸡肉粥

#### 材料

鲜香菇2朵、鸡胸肉15克、大米50克。

#### 调料

盐、香油各适量。

#### 做法

1. 鲜香菇去柄，洗净，放入沸水中焯烫，取出，切末；鸡胸肉洗净，切末；大米淘洗干净。
2. 锅内加适量清水置火上，放入香菇末、鸡肉末和大米中火煮沸，转小火煮至粥稠，加适量盐调味，淋上香油即可。

# 猴头菇

## 性味归经

性平，味甘，归胃、脾经

## 养生关键词

增强免疫功能、防癌抗癌、预防消化道疾病、预防老年痴呆



## 功效解析

- 1 增强免疫功能。猴头菇所含的猴头菌多糖可提高机体巨噬细胞的吞噬能力，并能促进脾淋巴细胞的增殖。
- 2 防癌抗癌。猴头菇能抵制癌细胞生成，预防消化道癌症和其他癌症。
- 3 预防消化道疾病。猴头菇可以有效预防消化道疾病，比如慢性胃炎、胃癌、食道癌、胃溃疡、十二指肠溃疡等。
- 4 预防老年痴呆。近年来日本学者提出，猴头菇可促进脑神经细胞生长和再生，对预防和治疗老年痴呆症有良好效果。

## 食用指南

- 1 干猴头菇适宜用水泡发而不可用醋泡发。
- 2 猴头菇要做得软烂如豆腐，其营养成分才能较好地析出，易于人体吸收。

## 对症调理方

### 水煮猴头菇→慢性肝炎

取75克鲜猴头菇，清洗干净；锅置火上，加入适量清水，将猴头菇放入锅中煮熟即可，喝水吃猴头菇，早晚分食。连服2个月，有助于改善疲倦、食欲不振、腹胀等慢性肝炎症状。

### 黄酒煮猴头菇→消化不良

取60克猴头菇，清洗干净；用温水将猴头菇泡软，切成薄片；锅置火上，加入适量清水，将猴头菇放入锅内，加入少许黄酒，煮至猴头菇熟透即可，1次食完，每日2次。连续数日，由消化不良引起的食欲不振、腹胀等症状就会减轻。

## 黄金搭配

猴头菇



+

柴鸡



=

滋补强身

猴头菇可以增强身体免疫力，鸡肉蛋白质含量较高，且易被人体吸收和利用，两者搭配，可以滋补强身，适合体质虚弱者食用。





### 猴头菇炖豆腐

#### 材料

猴头菇250克、豆腐300克。

#### 调料

盐、味精、料酒、植物油各适量。

#### 做法

1. 猴头菇洗净，撕块；豆腐洗净，切块，在盐水中焯烫，捞出待用。
2. 炒锅置火上，倒入油烧热，放入猴头菇块、豆腐块煎炒片刻，加入适量清水，调入盐、味精、料酒烧煮至熟即可。



### 猴头菇烧木耳

#### 材料

猴头菇250克、水发木耳25克。

#### 调料

葱花、盐、植物油各适量。

#### 做法

1. 猴头菇择洗干净，入沸水中焯透，捞出；水发木耳择洗干净，撕成小朵。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱花炒香。
3. 倒入猴头菇和木耳翻炒5分钟，用盐调味即可。

## 排除毒素

我们的身体每时每刻都有毒素堆积，如新陈代谢所产生的废物、呼吸带来的空气污染物，等等。这些毒素会在人体五脏六腑以及血液中停留，若不能及时排出，便会危害身体健康。所以，排毒是保证身体健康的重要环节，这就需要多吃一些具有排毒功效的食物来为我们的身体做清洁。



## 南瓜

### 性味归经

性温，味甘，归脾、胃经

### 养生关键词

保护胃黏膜、解毒、降低血糖

### 功效解析

- 1 解毒、保护胃黏膜。南瓜含有丰富的果胶，能粘结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，起到解毒作用，还可以保护胃肠道黏膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合。
- 2 降低血糖。南瓜含有丰富的钴，钴是人体胰岛细胞所必需的微量元素，对降低血糖、防治糖尿病有特殊的疗效。

### 食用指南

- 1 南瓜和羊肉不能同吃。南瓜补中益气，羊肉大热补虚，两者同食，会使人出现胸闷腹胀等症状。
- 2 南瓜不能吃太多，以每次200克为宜，否则不仅会烧心难受，而且会影响脸色，易患胡萝卜素黄皮症。
- 3 南瓜的皮含有丰富的胡萝卜素和维生素，所以烹调时最好留皮，如果皮较硬，就用刀将硬的部分削去再食用。

### 黄金搭配

南瓜



+

牛肉



=

增强人体抵抗力

含丰富胡萝卜素的南瓜和富含蛋白质的牛肉搭配，不仅营养丰富，而且可提高机体的抗病能力，有预防感冒、润肺益气等功效。

食疗方名	所用食材	功效
姜汁炖蜜南瓜	南瓜、姜汁、冰糖、蜂蜜	辅助治疗哮喘

## 经典菜谱

### 燕麦南瓜粥

#### 材料

燕麦30克、大米50克、小南瓜1个。

#### 调料

盐适量。

#### 做法

1. 将南瓜洗净削皮去瓤，切成小块；大

米洗净，用清水浸泡30分钟。

2. 锅置火上，将大米与清水一同放入锅中，大火煮沸后换小火煮20分钟。

3. 放入南瓜块，小火煮10分钟，再加入燕麦，继续用小火煮10分钟，加入盐调味即可。



# 油菜

## 性味归经

性凉，味甘，归肝、肺、脾经

## 养生关键词

消肿解毒、降低血脂、宽肠通便



## 功效解析

- 1 消肿解毒。油菜能增强肝脏的排毒机制，对皮肤疮疖、乳痈有治疗作用。
- 2 降低血脂。油菜中的膳食纤维既能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并随粪便排出，减少脂类的吸收，从而降低血脂。
- 3 宽肠通便。油菜能够促进肠道蠕动，防治便秘。

## 食用指南

- 1 吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，因为油菜中的硝酸盐储存一段时间后由于酶和细菌的作用会变成亚硝酸盐，亚硝酸盐是导致胃癌的有害物质。
- 2 油菜不可与竹笋同食，因为油菜中的维生素C与竹笋中的生物活性物质易结合，从而破坏人体对维生素C的吸收，降低油菜的营养价值。

## 黄金搭配

油菜



+

香菇



=

防治便秘

油菜和香菇都富含膳食纤维，搭配食用能缩短食物在胃肠中停留的时间，促进肠道代谢，减少脂肪在体内的堆积，防治便秘。

- 3 食用油菜时要现做现切，并用大火爆炒，这样既可保持鲜嫩，又可使营养成分不被破坏。

## 对症调理方

### 油菜汁→丹毒

取鲜油菜适量洗净，捣烂取汁，内服1小杯，同时用菜渣涂敷患处，每日换药2~3次，3天为一疗程。一般一个疗程，丹毒的红肿、疼痛症状就能明显减轻，持续内服加外敷，能有效治疗丹毒。

### 油菜汤→痈疽

取鲜油菜100~150克，煎汤，连菜内服；另用鲜油菜适量，用湿纸包住，放火中煨熟，乘热捣烂敷患处，每日1~2次。连用3~5天，症状较轻的痈疽即可消除，病情较重者须坚持内服加外敷至痊愈。



### 芝麻油菜

#### 材料

油菜150克、白芝麻25克。

#### 调料

盐、香油、鸡精各适量。

#### 做法

1. 油菜择洗干净，入沸水中焯1分钟，捞出，凉凉，沥干水分；白芝麻挑去杂质。
2. 炒锅置火上烧热，放入白芝麻炒熟，盛出，凉凉。
3. 取盘，放入油菜，加盐、鸡精和香油拌匀，撒上熟白芝麻即可。



### 粉丝油菜汤

#### 材料

油菜300克、粉丝25克。

#### 调料

植物油、盐、味精、清汤、胡椒粉各适量。

#### 做法

1. 锅置火上，倒植物油烧热，放入粉丝、油菜，加入盐、味精、胡椒粉煸炒。
2. 待油菜六成熟时，加入清汤，煮沸即可。



# 黑木耳

## 性味归经

性平，味甘，归胃、大肠经

## 养生关键词

养血、润肠、排毒



## 功效解析

- 1 养血。黑木耳中铁的含量丰富，不仅美容养颜，还可以防治缺铁性贫血。
- 2 润肠通便、排毒。黑木耳中含有的膳食纤维和植物胶质可以促进肠胃蠕动，并能够吸附肠道内的异物，从而起到清胃涤肠的作用。

## 食用指南

- 1 黑木耳润肠通便，患有慢性腹泻的病人应慎食，否则会加重腹泻病情。
- 2 黑木耳有活血抗凝的作用，有鼻出血、牙龈出血、胃肠道出血等出血性疾病的病人不宜食用。
- 3 干黑木耳烹调前宜用温水泡发，泡发后仍然紧缩在一起的部分不宜吃，否则会影响健康。

## 对症调理方

### 黑木耳红糖饮→月经腹痛

取10克干黑木耳和25克红糖，将黑木耳泡发洗净，与红糖放在锅里一起炖，将黑木耳炖烂，做好的汤一天内分2次食用。坚持吃上一段时间，经期的腹痛感会减轻，甚至消失。

### 黑木耳山楂羹→口腔溃疡

准备干银耳、干黑木耳、山楂各10克，将干银耳和干黑木耳泡发洗净，和山楂一起放在锅里用水煎熟，喝汤吃黑木耳、银耳、山楂，每日分1~2次服用，坚持两三天，口腔溃疡的创面即可愈合。

### 黑木耳糊→痔疮出血

锅置火上，倒入少许水，将泡洗好的70克黑木耳放入锅里煮，用小火煮成糊，1天分3次服用，痔疮出血的病情就会减轻。

## 黄金搭配

黑木耳



青笋



能提高铁的吸收利用率

黑木耳含有丰富的铁，青笋中富含维生素C，两者同食，可促进人体对铁元素的吸收，具有补血的功效。



### 蒜薹木耳炒蛋

#### 材料

蒜薹250克、鸡蛋1个（约60克）、水发黑木耳25克。

#### 调料

姜丝、盐、植物油、鸡精各适量。

#### 做法

1. 蒜薹择洗干净，切段；水发黑木耳择洗干净，撕成小朵；鸡蛋洗净，磕入碗中，搅散。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热，倒入蛋液，炒熟，盛出。
3. 原锅留底油烧热，撒入姜丝炒出香味，放入蒜薹和黑木耳翻炒5分钟，倒入炒好的鸡蛋翻炒均匀，用盐和鸡精调味即可。



### 胡萝卜炒木耳

#### 材料

胡萝卜250克、水发黑木耳50克。

#### 调料

葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

#### 做法

1. 胡萝卜洗净，切丝；水发黑木耳择洗干净，撕成小朵。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放葱花和花椒粉炒出香味。
3. 放入胡萝卜丝翻炒均匀，加黑木耳和适量清水烧至胡萝卜片熟透，用盐和鸡精调味即可。

# 绿豆

## 性味归经

性凉，味甘，归心、胃经

## 养生关键词

清热解毒、降血脂、保肝护肾、抗菌抑菌



## 功效解析

- 1 清热解毒、消暑止渴。中医认为，绿豆性凉，具有清热解毒、消暑解渴等功效。
- 2 降血脂。绿豆中含有一种球蛋白和多糖，能促进体内胆固醇在肝脏分解成胆酸，从而具有降血脂的功效。
- 3 保肝护肾。绿豆含有丰富的胰蛋白酶抑制剂，可以保护肝脏，还可减少蛋白分解，从而保护肾脏。
- 4 抗菌抑菌。绿豆对葡萄球菌以及某些病毒有抑制作用。

## 食用指南

- 1 绿豆具有解毒的功效，体质虚弱和正在吃中药的人不要多吃。
- 2 绿豆性凉，脾胃虚寒、肾气不足、腰痛的人不宜多吃。
- 3 煮绿豆忌用铁锅，因为豆皮中所含的单宁质遇铁后会发生化学反应，生成黑色的单宁铁，并使绿豆的汤汁变为黑色，影响味道及消化吸收。

## 黄金搭配

绿豆



+

百合



=

清热解毒

百合具有清火润肺的功效，绿豆最明显的功效是清热解毒、消肿利便，两者搭配，非常适合夏季饮用。

- 4 绿豆不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒功效。

## 对症调理方

### 香油调绿豆粉→皮肤瘙痒

取绿豆粉适量，锅置火上，将绿豆粉放入锅内炒黄，倒入香油调匀，外敷患处，每日2~3次。连续数日，皮肤瘙痒就会减轻。

### 米醋调绿豆粉→跌打损伤

取适量绿豆粉，用适量米醋调匀后外敷患处，每日换药二次。连续数天，有利于皮破肉裂、疼痛、淤血等症状的缓解。



### 绿豆汤

#### 材料

绿豆200克。

#### 调料

白糖适量。

#### 做法

1. 绿豆洗净，浸泡4小时。
2. 锅中加足量的水，大火烧开后，转小火炖煮40分钟至绿豆熟烂，加白糖调味即可。



### 玉米绿豆粥

#### 材料

绿豆、玉米楂、糯米各30克。

#### 做法

1. 绿豆、玉米楂、糯米分别淘洗干净；糯米浸泡1小时；玉米楂浸泡6小时；绿豆提前一晚浸泡，用蒸锅蒸熟，待用。
2. 锅置火上，放入适量清水，加入玉米楂大火煮沸后放入糯米、绿豆，转小火熬煮30分钟即可。

# 草菇

## 性味归经

性寒，味甘，归脾、胃经

## 养生关键词

增强免疫力、防癌抗癌、排毒



## 功效解析

- 1 增强人体免疫力。草菇的维生素C含量比其他菇类高，能促进人体新陈代谢，提高机体免疫力。
- 2 防癌抗癌。草菇中含有一种叫异种蛋白的物质，可消灭体内癌细胞。
- 3 排毒。如果铅、砷、苯进入人体时，可与草菇结合，形成抗坏血元，随小便排出。

## 食用指南

- 1 草菇性寒，畏寒肢冷、脾胃虚寒及大便溏稀者应少吃。
- 2 清洗草菇时不宜浸泡时间过长，不然营养素会流失。

## 对症调理方

### 盐水煮草菇→坏血病

取鲜草菇250克，洗净；锅置火上，加入适量清水煮沸，加入草菇和少量盐，煮到草菇熟透即可，喝汤吃草菇，每日1次。坚持食用，有助于改善全身乏力、精神抑郁、营养不良、牙龈肿胀、出血等坏血病状况。

### 草菇瘦肉汤→慢性肾炎

锅置火上，加入少许植物油，将100克瘦猪肉倒入锅内稍炒片刻，加入适量清水煮沸，将草菇200克放到锅内煮至熟透即可，每日1次。坚持食用，可以消除由肾炎引起的水肿。

## 黄金搭配

草菇



+

西蓝花



=

增强防癌、抗癌功效

草菇中含有的多糖能使人体对癌细胞产生免疫力，抑制癌细胞的生长，与同样具有抗癌功效的西蓝花一起食用，能增强防癌和抗癌的效果。



## 健脑益智

最近研究发现，脑功能的有效发挥很大程度上决定于大脑的物质基础，而大脑的物质基础取决于人的饮食。经常摄入满足大脑需求的食物，既能使脑的基质健全发育，又能使大脑始终保持健康状态，是改善和提高大脑机能的一个根本性措施。



## 鹌鹑蛋

### 性味归经

性微寒，味甘、咸，归脾、胃、肺、肾经

### 养生关键词

健脑益智、降血压

### 功效解析

- 1 健脑益智。鹌鹑蛋中含有丰富的卵磷脂和脑磷脂，是高级神经活动不可缺少的营养物质，具有健脑的作用。
- 2 降低血压。鹌鹑蛋含有能降血压的芦丁等物质，有防治高血压的功效，是高血压患者的理想滋补品。

### 食用指南

- 1 脑血管病人不宜多食鹌鹑蛋，以每日3~4个为宜。据营养学家测定，在各种食品中，鹌鹑蛋含胆固醇的比例最高，多吃会引起动脉硬化，加重脑血管病人的病情。
- 2 鹌鹑蛋以蒸或煮的方式吃最好，消化吸收率基本可以达到100%。

### 黄金搭配

鹌鹑蛋



+

牛奶



=

适合胃弱体虚者食用

鹌鹑蛋含有丰富的卵磷脂，相当于鸡蛋的3~4倍，易被人体吸收；牛奶富含蛋白质和钙。二者搭配，适合胃弱体虚者食用。

# 鳝鱼

## 性味归经

性温，味甘，归肝、脾、肾经

## 养生关键词

补脑健身、降低血糖、提高视力



## 功效解析

- 1 补脑健身。鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂，是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分，而且是脑细胞不可缺少的营养，所以食用鳝鱼肉有补脑健身的功效。
- 2 降低血糖。鳝鱼所含的特种物质“鳝鱼素”，能降低血糖，对糖尿病有较好的治疗作用，而且所含脂肪极少，因而是糖尿病患者的理想食品。
- 3 提高视力。鳝鱼含有丰富的维生素A，能增进视力。

## 食用指南

- 1 不宜生食或食用半生不熟的鳝鱼，因鳝鱼体内有领口线虫和囊蚴寄生虫。
- 2 鳝鱼不宜过量食用，以每餐50克为宜，否则不易消化，还可能引发旧病。
- 3 鳝鱼宜现杀现烹，因为鳝鱼体内含较多组氨酸，死后的鳝鱼体内的组氨酸会转变为有毒物质。

## 对症调理方

### 鳝鱼炒胡萝卜→夜盲症

取鳝鱼肉200克、胡萝卜300克，植物油、精盐、酱油、醋各适量；先分别将鳝鱼和胡萝卜洗净，切成丝，然后用植物油炒一下，再加入盐、酱油和醋翻炒至熟即可服食。经常食用，能提高视力，治疗夜盲症。

### 鳝鱼烧大蒜→肝硬化引起的腹胀

取250克鳝鱼肉、2头大蒜、1杯白酒，将鳝鱼洗净；将鳝鱼肉、大蒜、白酒一起加水煮熟即可服食，每日1次。连续食用，可治疗由肝硬化引起的腹胀。

### 鳝鱼皮粉→乳腺炎

取鳝鱼皮50克，将其焙干后研为细末，每次取该粉末5克，用黄酒送服，每日服用3次。服用鳝鱼皮粉可消除乳腺脓肿，治愈乳腺炎。

## 黄金搭配

鳝鱼



+

莲藕



=

保持酸碱平衡

吃鳝鱼时最好搭配莲藕。因为鳝鱼和莲藕的黏液都能促进蛋白质的吸收，而且两者酸碱搭配，有利于保持人体的酸碱平衡。



### 韭菜炒鳝鱼丝

#### 材料

韭菜300克、活鳝鱼200克。

#### 调料

蒜末、姜丝、鸡精、植物油、盐各适量。

#### 做法

1. 鳝鱼宰杀好，去除内脏，冲洗干净，取肉，切丝；韭菜择洗干净，切段。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热，放入鳝鱼丝煸熟，加蒜末、姜丝炒香。
3. 放入韭菜段炒3分钟，用盐和鸡精调味即可。



### 素炒鳝丝

#### 材料

鳝鱼400克、香菇30克。

#### 调料

酱油、料酒、白糖、味精、水淀粉、胡椒粉、高汤、盐、植物油各适量。

#### 做法

1. 鳝鱼洗净，去骨切丝；香菇洗净，切片；洋葱去皮和蒂，洗净，切细丝。
2. 炒锅置火上，倒入油烧热，放入鳝鱼丝煸炒片刻，放入香菇继续炒5分钟左右，盛出，沥油。
3. 另起一锅，倒油烧热，放入鳝鱼丝、香菇，调入盐、酱油、料酒、白糖、味精、胡椒粉、高汤、水淀粉翻炒至熟即可。

# 核桃

## 性味归经

性平，味甘，归肺、脾经

## 养生关键词

健脑益智、防治动脉硬化、润肤乌发、镇咳平喘、补肾养阳



## 功效解析

- 1 健脑益智。核桃中的磷脂和锌，对脑神经有很好的保健作用。
- 2 防治动脉硬化。核桃中含有的不饱和脂肪酸，可以降低胆固醇，防治动脉硬化。
- 3 润肤乌发。核桃仁含有大量的维生素E，经常食用可以令皮肤滋润光滑，富有弹性，还可以促进头发的生长。
- 4 镇咳平喘。核桃仁的镇咳平喘作用十分明显，对慢性气管炎和哮喘病有一定疗效。
- 5 补肾养阳。核桃有着很好的补肾填精功效，有助于改善肾虚状况。

## 食用指南

- 1 核桃火气大，含油脂多，吃多了会令人上火和恶心，正在上火、腹泻的人不宜吃。
- 2 有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失掉一部分营养，所以不要剥掉这层薄皮。

## 黄金搭配

核桃仁



+

黑芝麻



=

延缓衰老

核桃仁有很好的补脑功效，黑芝麻中的维生素可以延缓衰老。两者搭配，可增加皮脂分泌，改善皮肤弹性，保持皮肤细腻，延缓衰老，并迅速补充体力。

## 对症调理方

### 盐水煮核桃→肾虚

锅置火上，加入适量清水，再加入适量的盐，把核桃仁100克放在锅内熬汤，半个小时即可，喝汤吃核桃仁，每日1次。坚持食用，有助于改善腰痛、遗精阳痿等肾虚状况。

### 核桃粥→尿路结石

取核桃仁120克，大米100克。锅置火上，加入适量清水，大米淘洗干净，放入锅内，同时加入核桃仁，煮成稀粥，分1~2次食用。坚持食用，体内的结石就会减小直至消失。

### 核桃生姜片→慢性气管炎

将核桃仁10克和生姜2片一同放入口中细细嚼食，每日早晚各1次。坚持食用，有助于治疗咳嗽、哮喘等慢性气管炎病症。



### 琥珀核桃

#### 材料

核桃仁500克。

#### 调料

熟芝麻、白糖、植物油各适量。

#### 做法

1. 汤锅内加适量水烧开，放入核桃仁煮10分钟，捞出，沥干水分。
2. 炒锅放火上，倒入适量植物油烧至五成热，放入核桃仁炸至金黄，捞出，沥油。
3. 炒锅内留少许底油，烧热，放入白糖炒成糖汁，加核桃仁翻炒均匀，撒上熟芝麻，凉凉即可。



### 核桃豌豆羹

#### 材料

豌豆粒200克、核桃仁50克。

#### 调料

白糖、藕粉各适量。

#### 做法

1. 将豌豆粒洗净，煮烂，捣成泥状；藕粉用水调成藕粉液；核桃仁过油，捞出，沥油，剁成细末待用。
2. 锅置火上，倒入适量清水，煮沸后，加入白糖、豌豆泥搅匀煮沸，加入藕粉液勾芡成稀糊状，撒上核桃仁末即可。



# 花生

## 性味归经

性平，味甘，归肺、脾经

## 养生关键词

止血、健脑益智、保护心血管



## 功效解析

- 1 健脑益智。花生中含有维生素E和一定量的锌，能增强记忆，延缓脑功能衰退。
- 2 止血。花生中的维生素K具有止血的作用，并且花生红衣的止血作用比花生仁更高，对多种出血性疾病都有良好的功效。
- 3 预防心血管疾病。花生中的有效成分具有保护血管、降低血压和胆固醇、防止动脉硬化等作用。

## 食用指南

- 1 炒花生和油炸花生性质燥热，多食容易上火，花生炖着吃最有营养，而且易消化，不会上火。
- 2 花生很容易被溶于水的强致癌物黄曲霉感染，所以烹调花生前要用流动的水浸泡、漂洗，这样食用会更安全。

## 对症调理方

### 花生红衣水→慢性气管炎

将100克花生衣加水煎约10小时以上，去渣取汁，浓缩至100毫升，加白糖调味。每日服用2次，10天为一个疗程。

### 醋泡花生→高血压

将150克花生米用水浸泡清洗干净，加入适量醋浸泡7天后食用。每晚睡前嚼服10粒，坚持服用，有助于稳定血压。

## 黄金搭配

花生



+

虾仁



=

强健骨骼、牙齿

花生富含磷，虾仁富含钙，磷和钙是人体牙齿、骨髓的主要组成成分。两者搭配，会形成磷酸钙，有助于骨骼、牙齿的发育。



### 花生菠菜

#### 材料

菠菜250克、花生仁50克。

#### 调料

盐、鸡精、植物油、香油各适量。

#### 做法

1. 菠菜择洗干净，放入沸水中焯30秒，捞出凉凉，沥干水分，切段；花生仁挑去杂质。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热，放入花生仁炒熟。
3. 取盘，放入菠菜段，用盐、鸡精和香油拌匀，撒上花生即可。



### 蹄筋花生汤

#### 材料

水发牛蹄筋250克、花生仁50克。

#### 调料

葱花、姜片、干辣椒段、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

#### 做法

1. 水发牛蹄筋洗净，切块；花生仁洗净。
2. 汤锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放入葱花、姜片、干辣椒段、花椒粉炒香。
3. 倒入水发牛蹄筋和花生仁翻炒均匀，加适量清水煮至牛蹄筋软烂，用盐和鸡精调味，撒上葱花即可。

## 强健骨骼

强健的骨骼是健康身体的保证，而充足的钙质是强健骨骼的基础。钙是构成人体骨骼和牙齿的主要成分，同时在维持人体循环、呼吸、神经、内分泌、消化、血液循环、肌肉组织、骨骼组织、泌尿、免疫等系统的正常生理功能中也起着重要的调节作用。钙不能在体内合成，因而想要强健骨骼，需要经常食用富含钙质的食物。



## 豆腐

### 性味归经

性寒，味甘，归脾、胃、大肠经

### 养生关键词

健脑强骨、预防癌症、预防心血管疾病

### 功效解析

- 1 健脑强骨。豆腐中含有丰富的大豆卵磷脂，有益于神经和大脑的生长发育；豆腐中的钙对牙齿、骨骼的生长发育有益。
- 2 预防心血管疾病。豆腐中的植物蛋白可以降低血清胆固醇、甘油三酯，还可以保护血管，有利于预防心血管疾病。
- 3 预防癌症。豆腐中含有一种植物雌激素，可以减少乳腺癌和前列腺癌的发生概率。

### 食用指南

- 1 豆腐性寒，脾胃虚寒、经常腹泻便溏者忌食。
- 2 豆腐消化慢，小儿消化不良者不宜多食。
- 3 豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人、尿酸浓度增高的患者及慢性肾病患者不宜食用。
- 4 豆腐宜现吃现买，存放时间不宜过长，以免豆腐中的脂肪被氧化，损失营养。

### 黄金搭配

豆腐



+

鱼



=

取长补短

豆腐含钙较多，而鱼肉中维生素D含量丰富，可使人体对钙的吸收率提高很多倍。

## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
白糖蒸豆腐	豆腐、白糖	辅助治疗感冒
鲜豆腐片	豆腐	辅助治疗轻度冻伤
石膏豆腐汤	豆腐、石膏	辅助治疗胃热牙痛、口疮

## 经典菜谱

### 皮蛋豆腐

#### 材料

南豆腐400克、皮蛋2个。

#### 调料

葱花、盐、香油、辣椒油、味精各适量。

#### 做法

1. 皮蛋去壳，切成小丁。
2. 将豆腐片摆入盘中，上面摆上皮蛋丁，再撒上葱花，加香油、辣椒油、味精拌匀即可。



# 紫菜

## 性味归经

性寒，味甘、咸，归肺经

## 养生关键词

补碘、健脑益智、排毒通便、提高免疫力



## 功效解析

- 1 补碘。紫菜含碘量很高，可治疗因缺碘引起的甲状腺肿大。
- 2 健脑益智。紫菜所含的胆碱可以提高大脑神经的活性，提高记忆力。
- 3 通便排毒。紫菜中的膳食纤维可以保持肠道健康，加快体内有毒物质的排泄。
- 4 提高免疫力。紫菜所含的多糖可以明显增强细胞免疫和体液免疫功能，促进淋巴细胞转化，提高机体的免疫力。

## 食用指南

- 1 皮肤病患者不宜吃紫菜，因为它属于海鲜类的发物，不利于病情痊愈。
- 2 紫菜性寒，不宜多食，消化功能不好、脾虚者应少食，否则会导致腹泻。
- 3 紫菜一般都含有一些细沙，食用前宜放在清水中浸泡至细沙沉淀于水底。

## 对症调理方

### 紫菜清汤→咽喉疼痛

将10克紫菜清洗干净，放在锅里加适量清水煮汤食用，每日1次，可缓解咽喉疼痛。

### 干嚼紫菜→咳嗽

将适量紫菜放在口中干嚼，徐徐咽下，每次3克，一日两次。连续数天，咳嗽症状就会减轻直至消失。

### 紫菜决明子汤→高血压

取15克干紫菜，20克决明子。锅置火上，加入适量清水，将紫菜清洗干净与决明子一同放在锅中，加清水煎服，每日1次。紫菜决明子汤具有降血压的功效，有利于保持血压稳定。

## 黄金搭配

紫菜



+

鸡蛋



=

增强对维生素  
B<sub>12</sub>的吸收

紫菜富含钙质，鸡蛋富含维生素B<sub>12</sub>，二者搭配食用，紫菜中含有的钙能促进人体对鸡蛋中维生素B<sub>12</sub>的吸收。





### 紫菜鸡蛋汤

#### 材料

干紫菜2克、鸡蛋1个。

#### 调料

葱花、虾皮、盐、香油各适量。

#### 做法

1. 紫菜撕成小片；鸡蛋洗净，磕入碗内，打散。
2. 汤锅置火上，倒入适量清水烧沸，淋入蛋液搅成蛋花，放入紫菜、葱花、虾皮煮2分钟，加适量盐调味，淋上香油即可。



### 紫菜粥

#### 材料

紫菜5克、大米50克。

#### 调料

葱花、盐各适量。

#### 做法

1. 紫菜洗净，撕成小片，待用。
2. 大米淘洗干净，加水煮成粥，加入紫菜煮至粥稠，放盐调味即可。

# 荸荠

## 性味归经

性寒，味甘，归肺、胃经

## 养生关键词

促进牙齿和骨骼发育、抑菌防癌



## 功效解析

- 1 促进牙齿和骨骼发育。荸荠中磷的含量比较高，它能促进人体生长发育和维持生理功能，对牙齿和骨骼的发育有很大好处，同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节身体酸碱平衡。
- 2 抑菌防癌。英国研究学者发现荸荠中含有一种叫做“荸荠英”的物质，这种物质对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、产气杆菌及绿脓杆菌均有一定的抑制作用，并且对癌症也有防治作用。

## 食用指南

- 1 荸荠性寒，脾胃虚寒者不宜食用。
- 2 由于荸荠生长在泥中，它的表皮附有细菌和寄生虫，所以烹制前必须洗净、去皮，最好用开水烫一下，这样可以更好地起到杀菌的作用。

## 对症调理方

### 荸荠酒→大便带血

取60克荸荠，去皮洗净，放在碗里捣烂取汁液；锅置火上，将荸荠汁和适量米酒一同倒入锅内煎热；空腹服下，每日1次。连续数日，大便带血的症状就会消失。

### 荸荠梨汤→咽喉疼痛

取荸荠5个去皮洗净，切块；取梨1个洗净切块；锅置火上，加适量水，将荸荠块和梨块放入锅内煮开后喝汤吃荸荠和梨，1次吃完，每日2次。连续数日，咽喉疼痛的症状就会减轻直至消失。

## 黄金搭配

荸荠



+

香菇



=

调理脾胃

荸荠具有消食除胀的功效，可加速食物的消化；香菇可以补气益胃。二者搭配同食，可以调理脾胃、清热生津。



### 糖醋荸荠

#### 材料

荸荠300克。

#### 调料

葱花、姜末、蒜末、水淀粉、白糖、醋、盐、植物油各适量。

#### 做法

1. 荸荠去皮，洗净，切丁。
2. 锅置火上，倒入适量植物油烧至七成热，炒香葱花、姜末、蒜末，放入荸荠翻炒均匀，加醋、白糖和适量清水烧至荸荠熟透，用盐调味，水淀粉勾芡即可。



### 荸荠银耳羹

#### 材料

荸荠150克、银耳25克。

#### 调料

枸杞、冰糖各适量。

#### 做法

1. 银耳放温水中泡发，去蒂，洗净，撕成小朵；荸荠去皮，洗净，切丁。
2. 沙锅内放入荸荠丁、银耳和枸杞，加适量温水置火上，大火烧沸，转小火煮至荸荠丁熟透，加冰糖煮至溶化，用水淀粉勾薄芡即可。

## 消除疲劳

据研究表明，过度劳累有损健康。如今社会竞争日趋激烈，生活压力越来越大，劳累已日益成为普遍现象。预防“疲劳综合征”，除注意劳逸结合之外，在日常生活中一定要多补充一些具有缓解疲劳作用的食物，既能保证身体活力，又能提高生活和工作质量。

## 香蕉

### 性味归经

性寒，味甘，归肺、大肠经

### 养生关键词

润肠通便、消除疲劳、防治胃溃疡

### 功效解析

- 1 润肠通便。香蕉中含有较丰富的膳食纤维，能够促进胃肠蠕动，加快大便排泄。
- 2 消除疲劳。香蕉中富含微量元素钾，具有消除疲劳、减轻压力的功效。
- 3 防治胃溃疡。香蕉中含有一种能够预防胃溃疡的化学物质，它能刺激胃黏膜细胞的生长和繁殖，产生更多的黏膜来保护胃。

### 食用指南

- 1 香蕉性寒滑肠，脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜多食、生食。
- 2 香蕉在12℃~13℃的温度下就能保鲜，所以不宜放在冰箱内保存，温度太低会加速它的腐烂。
- 3 因碰撞挤压变黑的香蕉在室温下很容易滋生细菌，最好丢弃，不要食用，以免影响健康。
- 4 不宜空腹吃香蕉。

### 黄金搭配

香蕉



+

土豆



=

预防肠癌

香蕉和土豆中都含有丰富的丁酸盐，能抑制大肠中的细菌繁殖，对癌细胞的生长起到显著的抑制作用，二者同食可有效地预防肠癌。

# 蜂蜜

## 性味归经

性平，味甘，归脾、肺、大肠经

## 养生关键词

抗菌消炎、促进消化、提高免疫力、护肤美容、预防心血管疾病



## 功效解析

- 1 抗菌消炎。蜂蜜对链球菌、葡萄球菌、白喉杆菌等有较强的抑制作用。
  - 2 促进消化。研究证明，蜂蜜对胃肠功能有调节作用，可使胃酸分泌正常，可显著缩短排便时间。
  - 3 提高免疫力。蜂蜜中含有多种酶和矿物质，食用后能迅速补充体力，消除疲劳，可以提高人体免疫力。
  - 4 护肤美容。蜂蜜营养丰富，含有葡萄糖、果糖、蛋白质以及多种维生素，经常食用能起到滋润作用，可使皮肤细腻、光滑、有弹性。
  - 5 预防心血管疾病。蜂蜜能改善血液的成分，促进心脑血管功能，经常食用对心血管病人很有好处。
- 2 长期空腹喝蜂蜜水容易使体内酸性物质增加，导致胃酸分泌过多而得胃溃疡或十二指肠溃疡，所以饭后饮用蜂蜜水最好。
  - 3 蜂蜜宜用温水冲服，不可用沸水冲，更不宜煎煮，否则营养素会被破坏。

## 对症调理方

### 蜂蜜水→失眠

每日睡觉前将1汤匙蜂蜜加入到1杯温开水内饮用，可以提高睡眠质量。

### 口含蜂蜜→口腔溃疡

晚饭后漱净口腔，用1勺蜂蜜敷在溃疡处，含1~2分钟再咽下，重复2~3次，第2天疼痛就会减轻。连续数日，口腔溃疡的创面就会愈合。

## 食用指南

- 1 不同蜂蜜的抗氧化剂含量不同，颜色越深的蜂蜜抗氧化剂含量越高。

## 黄金搭配

蜂蜜



+

牛奶



=

营养更全面

蜂蜜作为单糖，含有较高的热能，可直接被人体吸收，而牛奶虽然营养价值较高，但热能低，两者搭配，不仅可以提供足够的热能，还能补充维生素、氨基酸、矿物质等。



## 抗炎杀菌

我们的身体时时刻刻都在吸收来自外界的物质，这其中不乏一些引起疾病的病原菌，为避免出现各种疾病，应多吃些具有抗炎杀菌功效的食物，预防疾病。



## 鸭肉

### 性味归经

性微寒，味甘、咸，归脾、胃、肺、肾经

### 养生关键词

抵抗炎症、保护心脏

### 功效解析

- 1 抵抗炎症。鸭肉所含的B族维生素和维生素E比其他肉类多，能辅助治疗脚气病、神经炎和多种炎症，还能抗衰老。
- 2 保护心脏。鸭肉中含有较为丰富的烟酸，能够提高对身体有益的高密度脂蛋白胆固醇水平，降低低密度脂蛋白胆固醇水平，能预防和辅助治疗心肌梗死等心脏疾病。

### 食用指南

- 1 鸭肉性寒，患有虚寒性腹痛者，大便泄泻、阳虚脾弱、痛经者等不宜食用。
- 2 对于肥胖、动脉硬化患者来说，鸭肉的脂肪相对较多，应该少吃，以每餐不超过80克为宜。
- 3 不要经常吃烟熏和烘烤的鸭肉，因为这种烹调方式会使鸭肉产生一种叫做苯并芘的致癌物质。
- 4 烹调鸭肉时加入少量盐，能有效溶出含氮浸出物，使烹调出的鸭肉味道更鲜美。

### 黄金搭配

鸭肉



+

山药



=

滋阴补肺

鸭肉既可补充人体水分，又有补阴效果，山药的补阴效果更强，两者搭配食用，不仅可以消除油腻，还能很好地滋阴补肺。

## 保健食疗方

食疗方名	所用食材	功效
大蒜炖老鸭	鸭肉、大蒜	辅助治疗慢性肾炎浮肿
鸭肉粥	鸭肉、大米	辅助治疗阴血不足引起的心烦失眠、记忆力减退

## 经典菜谱

### 白菜鸭肉汤

#### 材料

大白菜150克、鸭胸肉100克。

#### 调料

葱花、枸杞、盐、鸡精、植物油各适量。

#### 做法

1. 大白菜择洗干净，切丝；鸭胸肉洗

净，切丝。

2. 锅置火上，倒入植物油，待油烧至六成热，炒香葱花，放入鸭胸肉翻炒至肉丝发白，加适量清水和枸杞煮15分钟，放入大白菜丝煮熟，用盐和鸡精调味即可。



# 大蒜

## 性味归经

性温，味辛，归脾、胃、肺经

## 养生关键词

抗癌防癌、降血脂、抗炎灭菌



## 功效解析

- 1 抗癌防癌。大蒜能阻断亚硝酸盐致癌物质的合成，从而预防癌症的发生。
- 2 降低血脂、预防动脉硬化。大蒜能促进新陈代谢，降低胆固醇和甘油三酯的含量，并可防止血栓的形成，可以预防高血压、血脂异常、动脉硬化等疾病。
- 3 抗炎灭菌。紫皮大蒜挥发油中所含的大蒜辣素等具有明显的抗炎灭菌作用，尤其对上呼吸道和消化道感染、霉菌性角膜炎、隐孢子菌感染有显著的功效。

## 食用指南

- 1 大蒜虽好，但绝不是吃得越多越好。过多生吃大蒜，对胃肠道有刺激作用，也会影响B族维生素的吸收，对眼睛有刺激作用，引起眼睑炎和眼结膜炎。
- 2 腌制大蒜时，不宜时间过长，以免破坏有效杀菌成分。

- 3 大蒜中的辣素怕热，遇热后很快分解，其杀菌作用就会降低，因此，预防和治疗感染性疾病应该生食大蒜。
- 4 大蒜食用时最好捣烂成泥，而不是用刀切成末，并且捣成泥后要先放置10~15分钟，令其所含的成分与空气充分接触形成大蒜素后再食用。

## 对症调理方

### 黑豆大蒜煮红糖→肾虚型妊娠水肿

将炒锅放在火上，加水1000毫升，大火煮沸后，倒入洗净的100克黑豆、30克蒜片、10克红糖，改用小火煮至黑豆熟烂即可，每日1次。连续数日，由肾虚引起的妊娠水肿症状就会减轻。

## 黄金搭配

大蒜



黄瓜



促进脂肪和胆固醇代谢

大蒜有杀菌的功效，黄瓜清火解毒，两者搭配，不仅解毒杀菌，还可以促进脂肪和胆固醇代谢，非常适合减肥者食用。



### 蒜泥海带丝

#### 材料

水发海带150克、蒜泥10克。

#### 调料

盐、味精、香油各适量。

#### 做法

1. 水发海带洗净，切成细丝，入沸水中煮熟，捞出，凉凉，沥干水分。
2. 取盘，放入海带丝，用盐、味精、蒜泥和香油调味即可。



### 蒜泥菠菜

#### 材料

菠菜250克、大蒜20克。

#### 调料

醋、白糖、盐、香油、味精各适量。

#### 做法

1. 菠菜去根、老叶，洗净，放沸水中烫熟，捞出放在凉开水中过凉，沥干，切段，放入盘中，撒盐拌匀，备用。
2. 大蒜去皮捣碎，放碗中，加盐、白糖、味精调成蒜泥。
3. 将蒜泥浇在菠菜上，淋上醋、香油即可。

# 大葱

## 性味归经

性微温，味辛，归肺、胃经

## 养生关键词

健脾开胃、灭菌抗癌、降压降糖



## 功效解析

- 1 健脾开胃，增进食欲。大葱含有具有刺激性气味的挥发油和辣素，能祛除腥膻等油腻厚味菜肴中的异味，产生特殊香气，刺激消化液的分泌，健脾开胃，增进食欲。
- 2 灭菌抗癌。大葱中所含的大蒜素具有明显的抵御细菌病毒的作用，对痢疾杆菌和皮肤真菌的抑制作用尤其强；大葱还含有一定的硒，能够消除滋长癌细胞的自由基。
- 3 降压降糖。大葱中含有前列腺素A，有舒张小血管、促进血液循环的作用，有助于防止血压升高所致的头晕；大葱还含有丰富的膳食纤维，能阻止人体对糖分的吸收，使血糖水平保持稳定。

## 食用指南

- 1 大葱不宜和豆腐同食，大葱含草酸，豆腐含钙，两者一起吃会形成阻碍钙吸收的草酸钙，影响人体对钙质的吸收。

## 黄金搭配

大葱



+

里脊肉



=

增强抗疲劳能力

大葱含有烯丙基硫醚，与维生素B<sub>1</sub>含量较多的里脊肉一起食用时，可提高维生素B<sub>1</sub>在体内的吸收率，并且使维生素B<sub>1</sub>所含的淀粉及糖质变为热量，从而起到抵抗疲劳的作用。

- 2 多食大葱对肠胃有刺激作用，患有胃肠道疾病特别是溃疡的人应严格控制食用量；另外，葱对汗腺刺激作用较强，腋臭、盗汗、多汗、精神倦怠等表虚者应慎食。
- 3 大葱不适宜长时间烹煮，因为其所含的大蒜素具有挥发性，经长时间的烹煮后会流失，降低大葱的营养价值，因此烹调大葱的时间应控制在10分钟以内。
- 4 烹调大葱时不宜丢弃可以食用的葱叶而只吃葱白，因为葱叶中维生素A、维生素B<sub>1</sub>及维生素C等营养素的含量是葱白的一倍多，且葱叶还有叶绿素、类胡萝卜素等葱白中没有的营养。

## 对症调理方

### 红枣葱白汤→神经衰弱

取连根葱白6根洗净，切碎；红枣20颗，洗净，泡软，去核。将红枣先放入锅内加水煎煮20分钟，再加洗净的葱白，继续用小火煎煮10分钟，吃枣喝汤，每日2次。长期食用可有效舒缓神经，减轻神经衰弱。



# 金银花

## 性味归经

性寒，味甘，归肺、心、胃经

## 养生关键词

抗菌及抗病毒、增强免疫力、抗炎解热



## 功效解析

- 1 抗菌及抗病毒。金银花含肌醇、皂苷等多种成分，能起到明显的抗菌作用。
- 2 增强免疫力。金银花能促进淋巴细胞的转化，增强白细胞的吞噬功能。
- 3 抗炎解热。金银花能促进肾上腺皮质激素的释放，对炎症起到明显抑制作用，是一味清热解毒的常用药。

## 食用指南

- 1 金银花性寒，脾胃虚寒者不宜食用。
- 2 金银花水不要长期喝，否则会伤胃，喝两个月就应该停一停。

## 对症调理方

### 金银花泡山楂→感冒

锅置火上，加入适量清水，将60克金银花和20克山楂一同煮至水沸，代茶饮，每日饮用。连续数天，发热、头痛、咽痛等感冒症状就会减轻。

### 金银花汤→痢疾

锅置火上，加入适量清水，将20克金银花煎汤，加适量红糖调服，每日1次。连续数天，腹痛、腹泻、大便带血等痢疾症状就会减轻直至消失。

### 金银花甘草水→咽喉炎

锅置火上，加适量清水，将金银花15克和生甘草3克一同放入锅内煎水，用水含漱，每日数次。这样有助于缓解咽喉疼痛、口干等咽喉炎症状。

## 黄金搭配

金银花



+

菊花



=

预防感冒

金银花可以预防流行性感冒；菊花清热杀菌，能有效杀灭流感病毒。两者结合，可以提高身体免疫力，预防感冒的发生。

# 花椒

## 性味归经

性热，味辛，归脾、胃经

## 养生关键词

杀虫抑菌、降血压、提高免疫力



## 功效解析

- 1 杀虫抑菌。花椒所含的挥发油具有驱虫的作用，并能对皮肤癣菌和白喉杆菌、肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌等起到一定的抑制和杀灭作用。
- 2 降血压。日本研究学者发现花椒能使血管扩张，从而起到降低血压的作用。
- 3 提高免疫力。花椒中的挥发油能提高体内巨噬细胞的吞噬活性，进而增强机体的免疫力。

## 食用指南

- 1 花椒是热性香料，过多食用容易消耗肠道水分，从而造成便秘，每次3~5克为宜。
- 2 孕妇不宜食用花椒，否则容易损伤胎气。
- 3 把花椒放入油中炸时油温不宜过高，不然会产生致癌物，食用后影响身体健康。

## 对症调理方

### 花椒水→痔疮

将1把花椒装入一个小布袋中，扎口，用开水沏于盆中，先用热气熏患处，待水不烫时，再行洗浴，全过程大约20分钟，每日早晚各1次。坚持使用，便血、肛门疼痛等痔疮症状就会减轻直至消失。

### 花椒鲜姜葱白包→膝盖痛

将50克花椒压碎，将10片鲜姜和6根葱白切碎，三者混在一起，装在一个小袋子里，袋子系住，敷在患处，另将一热水袋放在药袋上，热敷30~40分钟，每日2次。坚持使用，膝盖疼痛的症状就会减轻直至消失。

## 黄金搭配

花椒



+

附子



=

功效相辅相助

花椒能散寒、暖脾、温中止痛，附子能散寒止痛、温肾助脾。二者搭配应用，祛寒、止痛的功效更强。

# 黄芪

## 性味归经

性温，味甘，归肝、脾经

## 养生关键词

降压、调节血糖、提高免疫力



## 功效解析

- 1 降血压，调节血糖。黄芪可以扩张血管，改善微循环，具有降血压、降血糖的功效，适合高血压、糖尿病患者食用。
- 2 提高免疫力。黄芪具有抗病毒、抗菌的功效，可以促进细胞的新陈代谢，调节机体平衡，提高免疫力。

## 食用指南

- 1 感冒发热、胸腹满闷的人不宜服用黄芪。
- 2 黄芪需要长期服用才能有效，可以用水冲泡，每日坚持饮用。

## 对症调理方

### 黄芪桂枝五物汤→骨质疏松

取黄芪30克、桂枝10克、白芍药15克、生姜3片、红枣12颗。锅置火上，加入适量清水，将所有材料加入锅里煮沸30分钟，喝汤，每日1次。坚持食用，有助于改善腰背疼痛等骨质疏松症状。

### 黄芪枸杞茶→咳嗽

锅置火上，加入适量清水，将黄芪30克和枸杞子15克加入锅内煎煮，煮至水剩一半时关火即可，每日饮用。连续服用数日，可以缓解咳嗽症状。

### 黄芪绿豆羹→结肠炎

锅置火上，加入适量清水，将绿豆200克和黄芪20克放到锅内煮，煮至豆烂即可，喝汤吃豆，每日1次。坚持食用，有助于缓解腹痛、腹泻、大便出血等结肠炎症状。

## 黄金搭配

黄芪



+

鸡肉



=

健脾、益气

黄芪能健脾、益气，鸡肉同样具有健脾和益气的功效。二者搭配应用，健脾、益气的功效更强，尤其适合气虚和脾脏不好的人。





# PART 2

## 对症选材 防治常见病





# 高血压

造成高血压的因素很多，例如盐分摄入过量、遗传基因、吸烟饮酒等。患上高血压后，人们通常会服用降压药来控制血压，但是，长期大量地服用降压药会使身体产生不良反应。积极食用具有降压作用的食物可以减少患者服用降压药的量，进而减少药物对身体产生的副作用。

## 特效食物

芹菜



芹菜含有维生素P，增强毛细血管壁弹性，改善微循环，从而降低血压。芹菜中的钙具有抑制神经兴奋的作用，减少肾上腺素的分泌，从而降低和平稳血压。芹菜中的钾可以维持细胞内适宜的渗透压，排泄盐分，从而降低血压。

香蕉



香蕉含有相当多的钾，而钠含量很低，钾离子可以防治由钠离子过多造成的血压升高和血管损伤。

西瓜



西瓜所含的配糖体成分有降血压的作用，西瓜瓤和西瓜皮均有较好的降压效果。长期食用，可对高血压起到很好的防治作用。

玉米须



玉米须具有清热、利水的功效，有利于体内钠的排出，从而起到很好的降压作用。

白菊花



白菊花具有抗肾上腺素的作用，因而能降血压，对于经常出现头痛、眩晕、心胸闷热等高血压症状的患者来说，白菊花可以有效缓解这些症状。

### 蛋丝拌芹菜

#### 材料

鸡蛋1个(约60克)、芹菜100克。

#### 调料

植物油、盐、鸡精、蒜泥、香油各适量。

#### 做法

1. 芹菜择洗干净，放入开水中烫一下，切段。
2. 鸡蛋磕入碗中，搅散，放入油锅摊成蛋皮，再切成蛋丝，放在芹菜段上。
3. 加盐、鸡精、蒜泥和香油调味、拌匀即可。



## 中医养生堂

取坐位于床上，用两手指指腹自涌泉穴推按至足跟部，局部出现热感后停止操作，每日1~2次。足浴后按摩涌泉穴，效果更好。

**取穴方法：**涌泉穴位于足底，蜷足时足前部凹陷处。



以中指对准左腿足三里穴，用力连续按压，以有酸胀感为度，每次3分钟。然后，用同样的方法按摩右腿足三里穴，早晚各1次。



# 糖尿病

糖尿病跟饮食不合理有直接关系，所以，合理地选择食物，才能防治糖尿病。在日常生活中，有很多我们常吃的天然食物能够起到降低血糖的作用，常吃些这样的食物，对降低血糖非常有益。

## 特效食物

菠菜



菠菜富含膳食纤维，不但能清除胃肠内的有害毒素，还可促进胰腺分泌和肠道蠕动，帮助消化，对糖尿病患者有益。菠菜中还含有一种类似胰岛素的物质，作用与胰岛素接近，能使血糖保持稳定。

冬瓜



冬瓜含有多种维生素，能够促使体内淀粉等糖类转化为热能，而非变成脂肪积聚在体内；而且，冬瓜又是低热量、低脂肪、含糖量极低的食物，非常适合糖尿病患者食用。

黑豆



黑豆中所含的胰蛋白和胰腺乳蛋白酶等可以增强胰腺功能，促进胰岛素分泌，非常适合糖尿病患者食用。

苦瓜



苦瓜含有苦瓜苷和类似胰岛素的物质，能起到良好的降血糖作用。

山药



山药中含有黏液蛋白，具有降低血糖的功能；山药含有的可溶性纤维可推迟胃内食物排空的时间，减缓机体对糖分的吸收，控制饭后血糖急速上升。

### 荞麦面条

#### 材料

干荞麦面条100克，海苔丝、虾米、菠菜各15克。

#### 调料

葱花、高汤、酱油、盐各适量。

#### 做法

1. 将菠菜洗净，焯水，捞出，切段；虾米洗净，放入清水中泡发。
2. 汤锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入荞麦面条煮熟，捞出。
3. 汤锅内倒入适量高汤煮沸，放入煮熟的荞麦面条，加入盐、虾米、菠菜段、海苔丝，小火煮2分钟，盛出，加入酱油，撒上葱花即可。



## 【中医养生堂】

取坐姿，双手用大拇指分别按摩同侧的太溪穴，按摩3分钟，出现热感即可。

**取穴方法：**太溪穴位于足内侧、内脚踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。



用左手无名指按摩右手腕上的阳池穴60次，然后反过来用右手的无名指按摩左手腕上的阳池穴60次。

**取穴方法：**阳池穴位于腕背横纹中点凹陷处。



# 高脂血症

高脂血症（俗称高血脂）是引发冠心病、动脉粥样硬化等疾病的一个重要因素，同时还会引发脂肪肝、胆结石等病症，对健康的危害较大。高脂血症与饮食有着密切的关系，脂肪摄入过多，容易引发高脂血症。所以，要想远离高脂血症，不仅要避免摄入过多的脂肪，还要选择具有降血脂功效的食物。

## 特效食物

黄瓜



黄瓜中含有的丙醇二酸可抑制糖类物质转化为脂肪，常食可起到减肥的作用；黄瓜的热量较低，是血脂异常者理想的食疗良蔬。

茄子



茄子在肠道内的分解产物可与体内过多的胆固醇结合，使之排出体外，有效降低体内胆固醇的含量，防止血脂异常引起的血管损害。

香菇



香菇含有的香菇嘌呤等核酸物质能促进胆固醇分解，起到降低胆固醇、降血脂的作用，还可预防动脉硬化等。

绿豆



绿豆所含的植物固醇可以抑制胆固醇的吸收，与胆固醇形成竞争，抑制肠腔中胆固醇的分解，从而降低胆固醇的浓度，对调节血脂有益。

山楂



山楂所含有的三萜类和黄酮类成分能降低血清胆固醇。山楂具有明显的降脂功能，能对抑制血液中的胆固醇和甘油三酯的增高起到显著的作用。



### 糖醋黄瓜

#### 材料

黄瓜200克、红辣椒10克。

#### 调料

蒜末、酱油、醋、香油、白糖各适量。

#### 做法

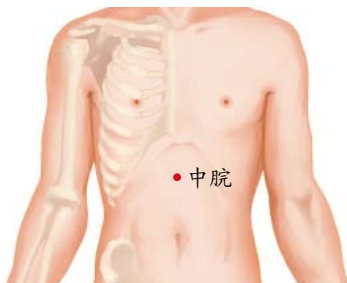
1. 将黄瓜洗净，去蒂，切成条；红辣椒洗净切丝。
2. 将黄瓜条装入碗内，浇上酱油、醋、白糖、香油和蒜末，拌匀即可。



## 【中医养生堂】

用拇指点揉中脘穴，按揉大约2分钟左右，这样能够调节血脂，辅助治疗血脂异常症。

**取穴方法：**中脘穴位于上腹部，身体前正中线上，脐中上4寸。



用拇指点揉丰隆穴，按揉大约2分钟左右，这样可祛除痰湿，防治痰湿凝滞所致的血脂异常。

**取穴方法：**从腿的外侧找到膝眼和外踝并将这两点连成一条线，取这条线的中点，在胫骨前缘外侧大约两指宽，和刚才那个中点平齐的地方就是丰隆穴。



# 脂肪肝

脂肪肝的形成有多种原因，但大多数都与饮食有关。大量摄入高脂肪、高糖食物，造成脂肪在肝内过度积聚，从而使肝脏受损，不能进行正常的生理活动。所以，日常生活中，我们不能大吃大喝，毫无节制地满足自己的食欲。只要合理地摄取食物，就能达到预防和辅助调养脂肪肝的目的。

## 特效食物

### 燕麦



燕麦含有丰富的亚油酸和皂苷素，可以促进胆固醇的代谢，降低胆固醇和甘油三酯的含量，有效对抗脂肪肝。

### 海带



海带含有丰富的牛磺酸，可降低血液及胆汁中的胆固醇；海带所含的植物纤维——褐藻酸可以抑制胆固醇的吸收，促进其排泄，有助于脂肪肝的消除。

## 【中医养生堂】

用手指腹部按揉肝俞穴10分钟。肝俞穴是肝脏在背部的反应点，刺激此穴有利于脂肪肝的防治。

**取穴方法：**肝俞穴位于背部第9胸椎棘突下，旁开3指宽处。





### 三豆燕麦饭

#### 材料

燕麦米、绿豆、扁豆、红小豆各30克。

#### 做法

1. 绿豆、扁豆、红小豆淘洗干净，用清水浸泡4 ~ 6小时；燕麦米淘洗干净。
2. 绿豆、扁豆、红小豆、燕麦米一同倒入电饭锅中，加入适量清水，盖严锅盖，按下蒸饭键，蒸至电饭锅提示饭蒸好即可。



### 蒜头拌海带

#### 材料

海带20克、大蒜30克。

#### 调料

姜片、盐、香油、黑芝麻、酱油、醋各适量。

#### 做法

1. 将大蒜和姜片磨成泥，备用；海带洗净后过滚水氽烫沥干。
2. 将海带切成条倒入蒜泥和姜泥，再浇上适量酱油、醋、香油、盐和黑芝麻并搅拌均匀即可。

# 动脉硬化

高血压、血脂异常、高血糖是诱发动脉硬化的重要因素，而大量摄入油腻性食物和富含胆固醇的食物则是动脉硬化发生的主要原因。既然动脉硬化是吃出来的疾病，那么只要选对食物便可以减少动脉硬化发生的概率。

## 特效食物

黑木耳



黑木耳有着血管“清道夫”的美誉，可以阻止胆固醇、甘油三酯在动脉壁内膜上沉积，并能阻止动脉内膜增厚、管壁硬化或钙化。黑木耳还具有抗血小板聚集和抗凝血功能，能减少血液凝集，防止血栓形成，延缓动脉硬化的发生与发展。

金橘



金橘中富含维生素C，能加速胆固醇的转化，起到降脂和减缓动脉硬化的作用。金橘中还含有金橘苷等物质，可降低毛细血管脆性和通透性，减缓血管硬化。

## 【中医养生堂】

两手十指平放在头上，用力前后搓头皮数十次，感觉头发麻为止。睡觉前或起床后各做一次，按摩时，取坐式或卧式均可。长期坚持能预防和治疗脑动脉硬化。





### 木耳红枣粥

#### 材料

大米100克、干黑木耳5克、红枣20克。

#### 调料

冰糖适量。

#### 做法

1. 大米洗净，浸泡30分钟，控水；黑木耳用温水泡发，洗净，撕小片；红枣洗净，去核。
2. 锅置火上，加适量水烧开，放入大米、红枣煮沸，再转小火熬煮30分钟，加入黑木耳、冰糖略煮即可。



### 黑木耳拌洋葱

#### 材料

水发黑木耳20克、洋葱1/2个。

#### 调料

盐、醋、香油各适量。

#### 做法

1. 水发黑木耳择洗干净，撕成小朵，用沸水焯烫，捞出，过凉，沥干水分；洋葱择洗干净，切小片。
2. 取小碗，加盐、醋、香油搅拌均匀，制成调味汁。
3. 取盘，放入洋葱片和焯好的黑木耳，淋入调味汁拌匀即可。



# 胃溃疡

遗传因素、生活因素以及精神因素都有可能导致胃溃疡。患上胃溃疡是一件很痛苦的事，腹痛、恶心、呕吐，令人无法正常进食，所以，日常生活中，我们要常常食用一些有益于消化系统的食物，以保护我们的胃部。

## 特效食物

南瓜



南瓜所含的果胶可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食品的刺激，促进溃疡面愈合，还能加强胃肠蠕动，帮助消化，预防便秘。

猴头菇



猴头菇性平味甘，含有多种氨基酸和丰富的多糖体，可以助消化、益脾胃，对胃炎、胃溃疡等消化道疾病的疗效比较明显。

木瓜



现代医学发现，木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收，饭后吃少量的木瓜，对预防胃溃疡、肠胃炎等都有一定的功效。

## 〔中医养生堂〕

用左手的拇指尖按压右臂曲泽穴，按压10~15分钟，每日2~3次；再用右手按压左侧的穴位，反复操作即可。

**取穴方法：**曲泽穴位于人体的肘横纹中，将胳膊弯曲，横纹尽处即是此穴。





### 南瓜排骨汤

#### 材料

南瓜200克、排骨100克。

#### 调料

葱花、花椒粉、盐、鸡精、醋各适量。

#### 做法

1. 南瓜去皮去瓤，洗净，切块；排骨洗净，剁成5厘米左右的段，放入沸水锅中氽透，捞出。
2. 取另一锅，放入排骨段、葱花和花椒粉，倒入适量清水，煮至排骨烂熟后放入南瓜块煮熟，用盐和鸡精调味，淋少许醋即可。



### 猴头菇菜心

#### 材料

猴头菇150克、油菜心300克、番茄50克。

#### 调料

葱花、花椒粉、盐、味精、水淀粉、植物油各适量。

#### 做法

1. 猴头菇洗净，切成薄片；油菜心择洗干净；番茄去皮切瓣。
2. 炒锅倒入植物油烧至七成热，下葱花、花椒粉炒出香味，倒入猴头菇翻炒2分钟，放油菜心和番茄翻炒至熟，最后用盐和味精调味，水淀粉勾芡即可。

# 痛风

痛风主要是由饮食不当引起的。经常吃油腻食物，会摄入过多的嘌呤，嘌呤最终分解代谢产生血尿酸，容易导致痛风。痛风是一种“三分治，七分养”的病，平时多食低嘌呤的食物对痛风患者至关重要，也是药物治疗的辅助手段。

## 特效食物

西蓝花



西蓝花是嘌呤含量极低的高钾食物，可以减少尿酸沉淀。西蓝花还具有利尿功效，有助于将尿酸排出体外。

胡萝卜



胡萝卜是碱性食物，并且基本不含嘌呤，可以促进尿液中尿酸溶解，增加尿酸排出量，防止形成尿酸性结石。

## 中医养生堂

用拇指按揉肾俞穴，每日10分钟。通过按摩肾俞穴，可以减少尿酸合成，促进尿酸排泄，治疗血尿酸症，防治痛风。

**取穴方法：**肾俞穴位于人体的腰部，在第二腰椎棘突下，左右二指宽处。





### 椰奶玉米西蓝花

#### 材料

西蓝花200克、甜玉米粒2匙、胡萝卜50克。

#### 调料

盐、牛奶、椰奶、水淀粉、植物油各适量。

#### 做法

1. 胡萝卜洗净，切成丁；西蓝花洗净，掰成小朵，放入沸水中稍微焯烫。
2. 锅置火上，放油，大火烧热，将西蓝花、甜玉米粒和胡萝卜丁一起下锅炒熟；倒入椰奶、牛奶、盐，翻炒均匀，加入水淀粉勾芡即可。



### 苦瓜胡萝卜煎蛋

#### 材料

胡萝卜50克、苦瓜60克、鸡蛋2个。

#### 调料

盐、葱花、料酒、植物油各适量。

#### 做法

1. 苦瓜对半剖开，去瓤，洗净切成小丁；胡萝卜切小丁；鸡蛋打散，放入苦瓜丁、胡萝卜丁、葱花、盐、料酒拌匀。
2. 锅中放少许油，转动锅，使油平铺锅面，倒入蛋液，转动平底锅，使蛋液均匀铺到锅上，小火加热，表面凝固后翻面，再煎1分钟即可。

## 骨质疏松症

近年来，骨质疏松发病率明显上升。目前广泛使用的双磷酸盐类和降钙素之类的药物只能暂时缓解骨质疏松症的症状，并不能彻底治愈骨质疏松症，故医学专家指出，骨质疏松症应以预防为主、药物治疗为辅。西方营养学家经长期研究得出结论：食物疗法预防骨质疏松症的效果更好。

### 特效食物

豆腐



豆腐含有丰富的钙，能够补充对骨骼发育有重要意义的钙质，防治因缺钙引起的骨质疏松；而足量钙的摄入，有利于获得令人满意的骨峰值，对预防和延缓骨质疏松症的发生十分重要。

西兰花



西兰花含有丰富的钙和维生素K，维生素K可促进骨组织钙化，同时还能抑制破骨细胞引起的骨吸收，从而增加骨密度，加上西兰花中钙的存在，对防治骨质疏松有很好的效果。

### 【中医养生堂】

左手或右手握拳，以食指掌指关节突起部置于腰阳关穴上，先顺时针方向压揉9次，再逆时针方向压揉9次，反复做36次。每日按揉此穴，能较好地缓解骨质疏松引起的腰部酸痛、胀痛、僵硬等症状。

**取穴方法：**腰阳关穴位于腰部第四腰椎棘突下的凹陷中。







### 香椿拌豆腐

#### 材料

豆腐200克、香椿100克。

#### 调料

盐、香油各适量。

#### 做法

1. 豆腐洗净，放沸水中焯烫，捞出，凉凉，搅碎，装盘；香椿洗净，放沸水中焯一下，捞出，立即放入凉开水中过凉，捞出沥干，切碎，放入豆腐中。
2. 在香椿、豆腐中加入盐、香油拌匀即可。



### 鱼头豆腐汤

#### 材料

鲢鱼头1个，豆腐100克，鲜香菇3朵。

#### 调料

植物油、高汤、葱段、姜片、料酒、醋、白糖、枸杞、盐、胡椒粉各适量。

#### 做法

1. 鲢鱼头去鳞，除鳃，洗净，沥干水分，从下颌部剖开；豆腐洗净，切块；鲜香菇洗净，去蒂，切片。
2. 锅置火上，倒油烧至五成热，放入鱼头两面煎至色泽微黄，盛入置于火上的沙锅中，加葱段、姜片、料酒、枸杞、醋、高汤，煮至鱼头熟透，加豆腐块和香菇片略煮，加盐、白糖和胡椒粉调味即可。

## 更年期综合征

女性到了绝经期前后，常常会出现一系列的不适反应，统称为更年期综合征。食物的调理对于更年期综合征能起到辅助治疗的作用，对于严重患者，药物的治疗配合食物的调理效果更好。

### 特效食物

黑豆



黑豆中所含的大量植物性雌激素成分——异黄酮能够平衡体内的雌激素水平，延缓和防止与更年期密切相关的骨质疏松、潮红等状况的出现。

牡蛎



中医认为，牡蛎有养血滋阴的功效，对阴虚内热、烦热失眠、心神不安的更年期综合征患者来说，经常适量食用牡蛎，可延缓和减轻潮热、烦躁、抑郁、失眠等相关症状。

桑葚



桑葚有滋阴补肾的功效，可预防和缓解女性更年期由肝肾阴亏所引起的头晕腰酸、手足心热、烦躁不安、心悸失眠等更年期症状。

核桃



核桃一直是我国传统医学常用的药食两用佳品，营养丰富，具有安神健脑的作用，能安抚更年期的烦躁情绪，促进睡眠；核桃还富含不饱和脂肪酸，能降低胆固醇，防治更年期动脉硬化。

### 大枣黑豆炖鲤鱼

#### 材料

鲤鱼1条（约600克）、大枣15克、黑豆30克。

#### 调料

植物油、姜丝、葱段、盐、鸡精、料酒、香菜段各适量。

#### 做法

1. 将鲤鱼处理干净，切成段；枣、黑豆分别用温水泡透。
2. 锅置火上，倒油烧热，下入鲤鱼段炸至金黄色捞出控油。
3. 取炖锅一个，倒入适量水，放入鲤鱼段、大枣、黑豆、姜丝、葱段、料酒烧沸，盖上锅盖，炖约1.5小时，调入盐、鸡精，撒上香菜段即可。



## 【中医养生堂】

两手掌摩擦热之后，右手食指揉按右足、左手食指揉按涌泉穴各80圈。坚持每日早晚各揉按1次，能通畅气血，促进内分泌的平衡，有效防治更年期综合征。

**取穴方法：**涌泉穴位于足底，蜷足时足前部凹陷处。



一边慢慢地吐气，一边用稍微会感觉到痛的力量以大拇指继续按压血海穴6秒钟，反复做10次。每日坚持做，能改善和缓解烦躁、焦虑、头痛、潮热等症状。

**取穴方法：**血海穴位于大腿内侧，可屈膝，以对侧手掌按膝盖，2~5指向膝上伸直，拇指向膝内侧呈45°角倾斜，拇指尖下即是。



# 感冒

感冒可分为风寒感冒和风热感冒，风寒感冒主要症状为发热轻、怕冷、咽痒、咳嗽痰稀；风热感冒症状为头痛、发热、恶风、微出汗。治疗感冒有时未必要依赖药物，有些食物在缓解发烧、咳嗽及鼻塞等感冒症状方面有很好的效果。

## 特效食物

洋葱



洋葱鳞茎和叶子含有一种名为硫化丙烯的油脂性挥发物，具有辛辣味，这种物质能抗寒，抵御流感病毒，有较强的杀菌作用。

生姜



生姜性温味辛，发散解表，属于解表药。生姜中含有姜醇、姜烯、水芹烯、姜辣素等成分，能消炎、散寒、发汗，缓解流鼻涕等感冒症状，更适合风寒感冒患者食用。

薄荷



薄荷辛凉解表，辅助治疗风热感冒效果很好，能治疗发烧和呼吸道黏膜发炎，并促进排汗，对感冒期间呼吸道产生的症状（如干咳、气喘等）也有抑制作用。

柠檬



柠檬富含维生素C，可以抗菌及提升抵御疾病的能力，有开胃消食、生津止渴及清热化痰的功效，所以用于治疗风热感冒较合适。

### 红糖生姜汤

#### 材料

生姜150克。

#### 调料

红糖适量。

#### 做法

1. 生姜连皮用水洗净，切粒。
2. 姜与红糖一起入锅，加适量水，大火煮沸后改用小火续煮45分钟即可。



## 【中医养生堂】

每日晚上睡觉前，用双手的大拇指关节从迎香穴向上搓到鼻梁骨处、再回到迎香穴为一次，按揉100余次，对由感冒引起的鼻塞、流涕症状有特效。

**取穴方法：**迎香穴位于鼻翼外侧，旁开5分，大约1指宽的位置。



双手十指自然张开，紧贴枕后部，以两手的拇指按压风池穴，用力上下按压，以稍感酸胀为度。每次按压不少于32下，多多益善，以自感穴位处发热为度，能有效防治感冒，并且能够缓解感冒引起的头痛、头晕等症状。

**取穴方法：**风池穴位于颈部耳后发际下的凹陷内，相当于耳垂齐平的位置。





# 发烧

发烧是患病时人体的一种防御性反应，许多疾病都可以引起发烧，且发作和消退都很快，如果不加以注意，严重时会引起很多并发症。面对发烧这种突发病症，若来不及就医，最好的办法就是用食物缓解。

## 特效食物

### 荸荠



荸荠是寒性食物，有清热泻火的良好功效，既可清热生津，又可补充营养，最宜用于发烧病人，对于发烧初期的病人具有非常好的退烧功效。

### 绿豆



绿豆是人们夏季常食的食物，中医认为，绿豆性凉味甘，有清热解毒的功效，可以缓解发热发烧、浑身出汗、烦躁等症状。绿豆皮中的类黄酮是其具有清热功效的主要成分。

## 【中医养生堂】

天河水穴在小臂内侧，自腕横纹中点至肘横纹中点成一直线，属长线型穴位，用食指和中指指腹沿着那条线从手腕推向肘，约推100~500次，能够显著缓解发烧期间的体热、口渴、烦躁不安等症状。





### 荸荠银耳羹

#### 材料

荸荠150克、银耳25克。

#### 调料

冰糖、水淀粉、枸杞各适量。

#### 做法

1. 银耳放温水中泡发，去蒂，洗净，撕成小朵；荸荠去皮，洗净，切丁。
2. 沙锅内放入荸荠丁、银耳和枸杞，加适量温水置火上，大火烧沸，转小火煮至荸荠丁熟透，加冰糖煮至溶化，用水淀粉勾薄芡即可。



### 百合绿豆粥

#### 材料

干百合10克，绿豆、圆糯米各50克。

#### 调料

冰糖适量。

#### 做法

1. 百合、绿豆、圆糯米分别洗净，用水浸泡1小时。
2. 锅置火上，放入清水、绿豆、圆糯米煮沸，转小火熬煮40分钟。
3. 放入百合、冰糖，百合煮熟后即可。

# 咳嗽

咳嗽是呼吸道疾病常见的症状之一，是一种保护性反射动作，通过咳嗽把呼吸道中的“垃圾”清理出来，咳嗽往往伴有咯痰。很多患者对咳嗽不够重视，加上对药物的抵制心理，而不进行相关治疗，往往会使咳嗽持续较长时间，影响健康和日常生活，其实，通过选择一些日常的食物就能既轻松又便捷地治疗咳嗽。

## 特效食物

百合



百合具有清肺止咳的功效，因为其鲜品中含黏液质，能起到镇静止咳作用，增强上呼吸道免疫力，中医用来治疗肺燥或肺热咳嗽等疾病，常能奏效。

枇杷



枇杷作为药用水果，备受历代医家重视。传统中医认为，枇杷有清肺、润燥、止咳的功效。枇杷能够止咳主要是因为其含有苦杏仁苷，能够提高肺功能，增强抗病能力。

雪梨



雪梨所含的配糖体及鞣酸等成分能祛痰止咳，对咽喉有良好的养护作用，尤其是梨皮，止咳的作用更好，而且还含有机酸、B族维生素、维生素C及丰富的水分，有清心润肺功效。

罗汉果



中医药学认为，罗汉果味甘、酸，性凉，有生津止咳、润肺化痰等功效，含有的D-甘露醇起止咳作用，经常用于治疗痰热咳嗽、咽喉肿痛、消渴烦躁等症。

### 鲜藕百合枇杷粥

#### 材料

鲜藕、鲜百合、枇杷各30克，小米10克。

#### 做法

1. 先将藕、百合、枇杷洗净，藕去皮，切片；枇杷去皮、去核。
2. 锅内加适量水，放入藕，加入小米一同煮。
3. 待米将熟时，加入百合、枇杷一起煮沸，然后转小火煮成羹即可。



## 【中医养生堂】

大拇指立起用指尖掐按列缺穴，每次3~5分钟，每日5~10次，可缓解无其他症状的单纯性咳嗽。

**取穴方法：**列缺穴位于手腕内侧（大拇指侧下），能感觉到脉搏跳动之处。



用食指点按天突穴，按压持续1~3分钟，然后按顺逆时针方向各做旋转按压30次，之后放松休息。可重复按摩3~5次，直至喉部出现清凉感，咳嗽咽痒症状减轻。

**取穴方法：**天突穴位于颈部，当前正中线上，两锁骨中间，胸骨上窝中央。



# 湿疹

近年来，湿疹的发病率呈上升趋势。人造食品、方便食品、反季食品在给人们的生活带来很多便利的同时，也带来了疾病，这些食品都有可能导致湿疹。患上湿疹后，要及时排除体内的毒素，所以，选择有排毒功效的食物对湿疹患者是很有益处的。

## 特效食物

### 土豆



土豆含有抗炎解毒物质，并且含有大量膳食纤维，能宽肠通便，帮助机体及时排泄代谢毒素，对湿疹有较好的疗效。

### 鱼腥草



一直以来，鱼腥草对各种皮肤病都有较好的辅助治疗效果。鱼腥草具有抗菌抗病毒能力，含有的香味和精油成分，能刺激皮肤，强化血管，促进血液循环，可使体内毒素迅速排出体外。

## 中医养生堂

一面缓缓吐气，一面按压太白穴6秒钟，反复做20次，即可消除由湿疹引起的红色斑疹。

**取穴方法：**仰卧或正坐，平放足底，太白穴位于足内侧缘，在第一跖骨小头后下方凹陷处。







### 醋熘土豆丝

#### 材料

土豆500克。

#### 调料

植物油、醋、盐、花椒、鸡精、干红辣椒各适量。

#### 做法

1. 土豆洗净去皮，切细丝，放入凉水中浸泡10分钟，沥干水分。
2. 锅内放油烧热，放入花椒炸至表面开始变黑，捞出，放入干红辣椒，随后立即将沥干水的土豆丝倒进去，翻炒几下，放入醋、盐，等土豆丝将熟时加入鸡精，拌匀即可。



### 土豆烧肉

#### 材料

土豆300克、猪五花肉200克。

#### 调料

豆瓣酱、葱段、姜丝、味精、八角、盐、料酒、白糖、酱油、香油、植物油各适量。

#### 做法

1. 猪五花肉洗净，切块；土豆去皮洗净，切块。
2. 锅置火上，倒油烧至四分热，放入葱段、姜丝、八角、猪肉块炒至肉变色，加入料酒、豆瓣酱炒香，加入酱油、盐、白糖及适量清水，转中火烧30分钟，放入土豆块，小火烧至土豆熟，调入味精、香油即可。

# 过敏

日常生活中，过敏是一种很常见的现象，轻者出现皮肤瘙痒、红斑，重者则会引起鼻炎、结膜炎、心律失常等。引起过敏的因素有很多，例如过敏体质、气候、接触过敏物、饮食等。由饮食而引起的过敏反应非常普遍，同时，有些食物可以抑制和缓解过敏反应，所以，食疗也是对抗过敏的有效办法。

## 特效食物

大枣



大枣不仅可以提高人体免疫力，还含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷，可以阻止过敏反应的发生。

甜椒



甜椒含有大量的维生素C，可对许多能引起过敏的物质起到抑制和减弱的作用。

## 〔中医养生堂〕

每日按摩右手上的肺穴3~5分钟，至有酸胀感即可。长期坚持，可增强过敏体质人士对抗过敏的能力。

**取穴方法：**肺穴位于右手无名指上方的第一个褶皱处。



每日按摩右手上的肾穴3~5分钟，至有酸胀感即可。长期坚持，可增强过敏体质人士对抗过敏的能力。

**取穴方法：**肾穴位于右手小手指下方的第一个褶皱处。





### 乌梅大枣银耳汤

#### 材料

乌梅20克、大枣100克、水发银耳50克。

#### 调料

冰糖适量。

#### 做法

1. 将乌梅、大枣浸泡30分钟，洗去浮尘；水发银耳择洗干净待用。
2. 取净锅上火，放入清水、大枣、乌梅、银耳、冰糖用小火炖40分钟即可。



### 薏米莲子大枣粥

#### 材料

薏米50克、莲子5克、大枣5克、大米50克。

#### 做法

1. 薏米和莲子分别放进水里浸泡1个小时左右，泡好洗净，放入小奶锅中。
2. 大米、大枣分别淘洗干净后也放入小奶锅中，加适量水大火烧开后改小火继续熬煮至粥稠、薏米开花即可。

## 口腔溃疡

口腔溃疡是常见的口腔黏膜疾病，有周期性复发的特点，但口腔溃疡有自限性，一般7~10日可自行痊愈。在自愈的过程中，人会感到十分疼痛，特别是遇酸、咸、辣的食物时，疼痛更加厉害。如果在日常饮食中注意选择具有辅助治疗效果的食物，则能加快溃疡面的愈合，更早摆脱这种痛苦。

### 特效食物

#### 白萝卜



白萝卜中含有丰富的维生素B<sub>2</sub>、烟酸和锌，能防治因缺乏这三种营养素而导致的口腔溃疡。口腔溃疡患者吃点白萝卜，补充营养的同时还可减轻溃疡面的疼痛，缓解症状。

#### 蜂蜜

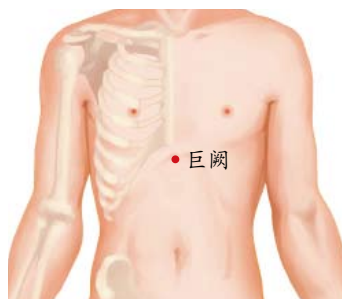


现代研究发现，蜂蜜含有肾上腺皮质激素样物质和抑菌素，有较强的抗菌、消炎、收敛和止痛作用，有利于口腔黏膜上皮细胞的修复，能促进溃疡面愈合，起到辅助治疗口腔溃疡的作用。

### 【中医养生堂】

睡前用拇指或中指辅以无名指点按巨阙穴约10分钟，按至穴位发热为止，连续点按，效果很好，甚至可使口腔溃疡不再复发。

**取穴方法：**巨阙穴位于腹部中部，左右肋骨相交向下二指宽处。





### 白萝卜酸梅汤

#### 材料

鲜白萝卜250克、酸梅2颗。

#### 调料

盐适量。

#### 做法

1. 把新鲜的白萝卜洗净，切成薄片。
2. 白萝卜与酸梅同放锅内，添加适量的清水，用小火煮1~2小时至熟，加盐调味即可。



### 蜜汁莲藕

#### 材料

莲藕500克、蜜枣半颗。

#### 调料

蜂蜜适量。

#### 做法

1. 莲藕去皮，洗净，切片，装盘。
2. 将蜂蜜均匀地淋在藕片上。
3. 把淋好蜂蜜的藕片放入蒸锅内，水开后蒸15分钟，拿出并点缀上蜜枣即可。



## 缺铁性贫血

顾名思义，缺铁性贫血就是因体内铁的缺乏影响血红蛋白合成所引起的贫血。女性较之男性更易患此疾病。体内铁缺乏是由多种因素引起的，最重要的一个原因就是含铁较多的食物摄取量不足或者选择的食物不利于铁的吸收，所以要治疗缺铁性贫血必须从选择合适的食物开始。

### 特效食物

黑木耳



黑木耳益气补血，每100克黑木耳中含铁98毫克，是各种食物中含铁量最高的，常食黑木耳可以充分补充铁质，促进血红蛋白合成，治疗缺铁性贫血。

猪肝



猪肝富含各种营养素，是预防缺铁性贫血的首选食品。猪肝中含有丰富的铁质和优质蛋白质，二者都是合成血红蛋白的重要原料，适量进食，有助于治疗缺铁性贫血。

菠菜



菠菜富含维生素C和叶酸，前者可协助铁的吸收，后者也是重要的造血物质，因此，常吃菠菜，对防治缺铁性贫血有一定的效果。

黑芝麻



黑芝麻中铁元素的含量很高，长期适量食用黑芝麻，不仅可以补充铁，有效预防和治疗缺铁性贫血，还可以改善因缺铁而导致的气喘、头晕、疲乏、脸色苍白等潜在性缺铁症状。

### 木耳黄花鱼汤

#### 材料

黑木耳15克、干黄花菜30克、小黄鱼300克。

#### 调料

植物油、盐、味精、料酒、葱花、姜末各适量。

#### 做法

1. 把黄鱼去杂，洗净，入油锅略炸，捞出；干黄花菜、黑木耳泡发，切段。
2. 将黄花菜、黑木耳和黄鱼加水煮烂，加葱花、姜末、盐、料酒、味精略煮即可。



## 【中医养生堂】

仰卧或正坐，屈膝，用拳头敲打血海穴，每日敲打加起来的时间最好是2小时以上，最少持续一个月，可有效缓解甚至消除缺铁性贫血导致的头晕目眩等症状。

**取穴方法：**血海穴位于大腿内侧，可屈膝，以对侧手掌按膝盖，2~5指向膝上伸直，拇指向膝内侧呈45°角倾斜，拇指尖下即是。



用大拇指按揉曲池穴，每日2次，每次2~3分钟，连续按摩几天，可辅助治疗缺铁性贫血。

**取穴方法：**曲池穴位于肘时横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。



# 失眠

失眠是人体健康的大敌，然而很多人却不会因为单纯性的失眠求医，所以食疗就是一个很好的办法。在日常生活中，很多食物能起到助眠的作用，适当食用，可以帮助改善睡眠。

## 特效食物

红枣



红枣中含有的黄酮类物质——葡萄糖苷有镇静、催眠的作用，其中被分离出的柚配质C糖苷类有中枢抑制功能，能够促进睡眠，安神定志，提高睡眠质量。

牛奶



研究证明，失眠是由于脑细胞分泌的可抑制大脑思维活动的血清素减少导致的，而色氨酸是人体制造血清素的原料，牛奶中含有大量的色氨酸，所以食用牛奶会使人体产生困倦感，产生催眠作用。

莲子



莲子中含有的莲子碱、芳香苷等成分有镇静作用，食用莲子后可促进胰腺分泌胰岛素，进而增加五羟色胺的供给量，使人产生困倦感，助人入睡。

小米



据研究，小米中色氨酸和淀粉的含量都很高，食后可促进胰岛素的分泌，提高进入脑内色氨酸的数量，分泌出使人产生困倦感的五羟色胺，所以能起到使人安眠的作用。

### 小米红枣粥

#### 材料

小米100克、干红枣（去核）30克、红豆15克。

#### 调料

红糖适量。

#### 做法

红豆洗净泡涨后，先加水煮至半熟，再放入洗净的小米、红枣，煮至烂熟成粥，用红糖调味即可。



## 【中医养生堂】

用双手大拇指按揉两侧的三阴交穴各3分钟，可以起到安神定志、促进睡眠的作用。坚持按揉，对于轻度睡眠障碍有很好的治疗效果，长期失眠者的睡眠质量也能得到明显改善。

**取穴方法：**三阴交穴位于小腿内侧、足踝上3寸胫骨后。



用双手拇指指端轻轻交替按揉神门穴约1分钟，若睡前按摩，按摩至有睡意即可。经常按摩神门穴能助眠安神，对失眠有很好的治疗效果。

**取穴方法：**神门穴位于小指侧腕部横纹头凹陷处。



# 腹泻

饮食不当是引起腹泻的一个重要因素，而腹泻又会令人肠胃不适。由于害怕再吃错东西，腹泻的人可能会出现厌食现象。事实上，有些食物在腹泻时吃是可以止泻的。所以，对于腹泻患者来说，怎么吃、吃什么就很重要了。

## 特效食物

### 石榴



石榴具有助消化、收敛涩肠的功效，所含的生物碱、苹果酸等成分具有明显的收敛、杀菌作用，能使肠黏膜收敛，使肠黏膜的分泌物减少，具有较好的止泻效果。

### 苹果



苹果中含有大量有机酸如鞣酸、凝酸等，具有很好的收敛作用；所含的果胶、纤维素具有抑制和消除细菌毒素的作用，对轻度腹泻有良好的止泻效果。

## 〔中医养生堂〕

每日用双手中指按揉天枢穴100次，以有明显酸麻胀感为度。腹泻初起时，立即采用，效果最佳。

**取穴方法：**天枢穴位于人体中腹部、肚脐向左右三指宽处。







### 双果石榴沙拉

#### 材料

火龙果、石榴、猕猴桃各1个，葡萄50克。

#### 调料

蜂蜜适量。

#### 做法

1. 石榴去皮，取粒掰散；火龙果和猕猴桃去皮切小块；葡萄洗净。
2. 将石榴粒、葡萄、火龙果块和猕猴桃块放入玻璃碗中，淋上蜂蜜即可。



### 苹果桂花粥

#### 材料

苹果2个、大米100克、干桂花适量。

#### 调料

白糖适量。

#### 做法

1. 苹果洗净去皮切块；大米淘净，用温水浸泡；干桂花洗净泡开。
2. 锅置火上，加水烧开，放入大米煮至米烂，加入苹果块、干桂花煮熟，加白糖调味即可。

# 便秘

引起便秘的原因有很多，也很复杂，但饮食不当会直接导致便秘。要想避免便秘，最基本的要求就是多食用一些富含膳食纤维的食物，以促进肠胃蠕动，保证排便顺畅。

## 特效食物

红薯



红薯含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，达到通便排毒的功效，尤其对老年性便秘有较好的疗效。

胡萝卜



胡萝卜含有的植物纤维是水溶性纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，可以加强肠道的蠕动，从而利膈宽肠，达到通便的目的。

菠菜



菠菜含有大量的植物粗纤维，具有助消化、促进肠道蠕动的作用，有利于排便。

芦荟



芦荟所含的芦荟素能增加大肠液的分泌，提高大肠的排便功能，对于治疗热结便秘（即上火引起的便秘）较为有效。芦荟可与玫瑰花、薰衣草等泡茶饮用。

### 栗子红薯粥

#### 材料

大米、小米各30克，熟栗子20克，红薯50克。

#### 调料

白糖适量。

#### 做法

1. 大米、小米分别洗净；栗子去皮，取肉；红薯洗净，切小块。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入大米和小米煮沸，放入红薯块、栗子肉转小火煮30分钟至米烂粥稠，加入适量的白糖即可。



## 【中医养生堂】

用一手拇指按压另一手的支沟穴，向下按压或作圈状按摩，以局部感到胀痛为度，按压5分钟，每日2~3次。

**取穴方法：**支沟穴位于前臂背侧，手背腕横纹中点上约三个拇指宽度处。



以一手拇指指腹按住另一手的合谷穴，轻轻揉动，以有酸胀感为宜，每只手1分钟，共2分钟。按揉合谷穴可以有效缓解因便秘造成的头晕、食欲不振、腹痛等症状。

**取穴方法：**合谷穴位于拇指、食指并拢时手背肌肉隆起的最高点，第二掌骨桡侧的中点。



# 痛经

痛经是困扰女性的一大难题，虽然不少女性患有痛经，但是却无法找到合适的方法调理。专家建议，女性出现痛经后，可以通过选择合适的食物使疼痛减轻。

## 特效食物

紫菜



紫菜是含镁最丰富的食物。镁能帮助大脑传导神经冲动并协助具有神经激素的活性物质维持在正常水平上，减少紧张激素的分泌，调理和缓解痛经。

山楂



中医认为山楂具有活血化瘀的作用，是血淤型痛经患者的食疗佳品。血淤型痛经有以下表现：行经第1~2天或经前1~2天小腹疼痛，待经血排出流畅时，疼痛逐渐减轻或消失，且经血颜色暗，伴有血块。

## 【中医养生堂】

用拇指指腹点揉足三里穴，稍加压力，缓缓点揉，以有酸胀感为度，在经前一周左右按摩，月经来潮时暂停，待下一月经周期再开始按摩，可有效治疗痛经。

**取穴方法：**由外膝眼向下量4横指，在腓骨与胫骨之间，由胫骨旁量1横指即是。





### 海带紫菜粥

#### 材料

大米100克、海带150克、紫菜5克。

#### 调料

淡色酱油、香油各适量。

#### 做法

1. 大米淘洗干净，浸泡30分钟；海带洗净，切丝；紫菜泡开。
2. 锅中倒入适量清水，放入大米以大火煮沸，再转小火煮约30分钟，待粥软稠后，加入海带丝、淡色酱油、香油拌匀，熟后盛入碗中，点缀上紫菜即可。



### 山楂荔枝汤

#### 材料

山楂50克、荔枝50克。

#### 做法

1. 将山楂洗净，去核；荔枝去枝、去皮。
2. 锅置火上，加入适量清水，将山楂、荔枝放入水中煮沸，改用小火煨10分钟即可。





# PART 3

## 辨清体质 合理饮食



# 阳虚 体质

## 体质特征

- 怕冷 ■四肢不温 ■大便溏薄 ■精神不振、消沉
- 女性容易痛经、月经延后、不孕不育
- 一吃凉东西就会拉肚子 ■水肿
- 筋骨关节疼痛僵硬

## 饮食注意事项

- 1 要适量多吃一些能温补脾胃的偏热性食物，比如生姜、大枣、山药、南瓜、韭菜、牛肉、羊肉、板栗、荔枝、榴莲、橘子等。
- 2 忌吃寒性食物，尤其要远离冰淇淋、冰镇啤酒等冰镇饮品，避免损耗身体里的阳气。
- 3 阳虚体质的人宜选择焖、蒸、炖、煮的烹调方法。这些烹调方法能够平抑食物的寒性。
- 4 吃性质寒凉的蔬菜，比如苦瓜、丝瓜、黄瓜等，尽量不要凉拌生吃，最好用开水焯烫一下或用炖、蒸、煮的方法烹调，再加些姜、蒜、花椒等热性调料调味，缓解这些蔬菜的寒凉性。
- 5 吃梨等性质寒凉的水果时，可以把其切成小块蒸热了再吃，不但别有一番风味，而且不伤身体的阳气。

## 生活指导

- 1 不宜长期大量运动导致出汗过多。
- 2 不宜经常熬夜。
- 3 不宜贪凉。

## 【中医养生堂】

阳虚体质者可以按摩腹部的气海穴，中医学中有“气海一穴暖全身”的说法，意思是说按摩气海穴能使身体温暖起来，能为身体补充阳气。

**取穴方法：**取仰卧位，找到肚脐，在肚脐下1.5寸，大约二指宽的地方，和肚脐相对的这个点，就是气海穴。

**方法：**揉的时候用拇指或中指的指腹来揉，揉的力量要适中，每天揉一次，每次揉3分钟左右。





### 韭菜炒绿豆芽

#### 材料

绿豆芽400克、韭菜100克。

#### 调料

盐、葱末、姜丝、植物油各适量。

#### 做法

1. 绿豆芽掐头去尾，洗净，沥干；韭菜洗净，切段待用。
2. 炒锅置火上，倒油烧热，用葱末、姜丝炆锅，爆香后倒入韭菜段、绿豆芽，调入盐翻炒均匀即可。



### 当归生姜羊肉汤

#### 材料

羊腿肉50克，当归、生姜各10克。

#### 调料

盐、醋、味精、香油各适量。

#### 做法

1. 当归和生姜洗净，用清水浸软，切片备用；羊肉洗净，切片，放入加醋的沸水中焯烫一下捞出。
2. 锅中加水，放入当归、生姜和羊肉，大火煮沸后，再改用小火炖15分钟，撇去浮沫，加盐、味精调味，淋上香油即可。

## 气虚 体质

### 体质特征

- 形体偏胖 ■经常会疲倦、无力，整个人比较慵懒
- 面色苍白、口唇色淡 ■语声低怯 ■动则汗出
- 头昏耳鸣 ■便秘、尿少 ■心悸，胃口不好、饭量小
- 形体松弛、无力、不挺拔，臀部和乳房下垂
- 女性容易长色斑，而且面积大，颜色淡

### 饮食注意事项

- 1 要适量多吃一些益气健脾的食物，比如糯米、大米、小米、山药、黄豆、牛肉、鸡肉、香菇、桂圆肉、大枣、蜂蜜等。
- 2 少吃油炸食物，一次不要吃得太饱。
- 3 可以少吃多餐，避免给虚弱的内脏带来太大的压力。
- 4 像生萝卜、空心菜等能消耗人体元气的食物要尽量少吃。
- 5 气虚体质的人最好用焖、蒸、炖、煮、熬、煲的方法烹调食物。
- 6 气虚体质的人进食的最好方式是喝粥，因为粥容易被人体吸收，还可以加适量的红枣、淮山药、白果等。
- 7 气虚的人在吃温热之性太明显的食物时，比如吃羊肉时，可以放点白芍、麦冬，能抑制羊肉的热性，补气的同时不易把热也补上来。
- 8 女性不要长期节食，否则会造成身体摄入的营养不足，形成或加重气虚体质。

### 生活指导

- 1 不宜吃饭速度快。
- 2 不宜偏食、节食。
- 3 不宜用脑过度。

## 【中医养生堂】

气虚体质的人可以经常按摩足三里这个穴位，能够补益脾胃、补血养阴。

**取穴方法：**把腿屈曲，膝关节外侧有一个小窝，这是外膝眼，从外膝眼直下四横指，胫骨前脊外侧旁开一指，交叉点就是足三里穴。

**方法：**按摩时用大拇指或中指的指腹按揉，每次按揉100下左右，按揉至有酸胀感为好。







### 人参茯苓二米粥

#### 材料

人参3克，茯苓15克，山药30克，小米、大米各15克。

#### 做法

1. 将人参、茯苓、山药洗净，焙干，研成细粉备用；小米、大米淘洗干净。
2. 锅置火上，加适量清水，放入小米、大米，加入人参粉、茯苓粉、山药粉，用小火炖至米烂成粥即可。



### 香菇牛肉粥

#### 材料

大米75克、香菇3朵、牛肉（前腿）40克。

#### 调料

葱末、姜片、香油、盐各适量。

#### 做法

1. 大米淘洗干净备用。
2. 香菇泡软洗净，横切成丝；牛肉洗净，将肉切成薄片，然后再改刀横切成丝。
3. 锅置火上，加1000毫升水大火烧开，放入香菇丝、牛肉丝、大米再次煮沸后改小火，熬至肉烂米熟时，放入葱末、姜片、香油、盐再煮3分钟即可。

## 痰湿 体质

### 体质特征

- 形体肥胖，腹部肥满松弛
- 经常头昏脑胀、头重、嗜睡
- 不是出汗过多，就是明显少汗无汗
- 面部油脂较多
- 胸闷、痰多
- 妇女白带过多，常见经迟、经少、闭经
- 喜食肥甘甜黏、口黏腻或甜
- 四肢浮肿，按之凹陷
- 小便不利或浑浊
- 关节疼痛，肌肤麻木

### 饮食注意事项

- 1 饮食上注意以清淡为主，要适量吃一些健脾祛湿的食物，比如生姜、山药、扁豆、赤小豆、鲫鱼、薏米、荸荠、白萝卜等。
- 2 控制肥肉及甜、黏且不易消化、油腻食物的摄入，以免损伤脾脏，催生或加重痰湿。
- 3 痰湿体质的人也不宜多饮酒类和含糖量高的饮料。
- 4 不要饮食过饱。
- 5 痰湿体质的人渴了再喝水，不渴最好不要刻意喝水，因为水进到痰湿体质的人体内排出得比其他体质的人慢，不但会加重脾胃和膀胱的负担，而且会增重、肚子胀。
- 6 痰湿体质的人可以适量吃些生姜，因为生姜的祛湿效果非常好，并能健脾。但痰湿体质的人吃生姜有讲究，生姜最好在夏季吃，其他季节最好不吃；早晨起床后吃生姜最好；煲汤时或煮茶时放的姜片不要煮得一点辣味都没有，不然会影响生姜祛湿、健脾作用的发挥。

### 生活指导

- 1 不宜缺少运动。
- 2 不宜思虑过度。
- 3 不宜暴饮暴食。

### 『中医养生堂』

痰湿体质的人平时可自己按摩丰隆穴，按摩这个穴位可以祛湿，能够把脾胃上的浊湿排出去。

**取穴方法：**从腿的外侧找到膝眼和外踝这两个点，连成一条线，然后取这条线的中点，接下来找到腿上的胫骨，胫骨前缘外侧大约两指的宽度，和刚才那个中点平齐，这个地方就是丰隆穴。

**方法：**每天坚持按摩3分钟，能帮助痰湿体质的人祛除体内的湿气。





### 薏米粥

#### 材料

薏米、大米各50克。

#### 做法

1. 将薏米洗净，用清水浸泡2小时；大米洗净，浸泡30分钟。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，倒入浸泡好的薏米和大米，将米和水混合均匀，用大火煮沸，转小火继续熬煮至黏稠即可。



### 赤小豆鲤鱼汤

#### 材料

鲤鱼1尾（约500克）、赤小豆50克、陈皮10克、草果1个。

#### 调料

姜片、盐、香菜段各适量。

#### 做法

1. 将鲤鱼宰杀，去鳞、腮及内脏，洗净；赤小豆洗净，浸泡30分钟。
2. 将鲤鱼放入锅中，加入适量水，烧沸后，加入赤小豆及陈皮、草果、姜片，继续熬煮至豆熟时，加入盐调味，撒上香菜段即可。

# 湿热 体质

## 体质特征

- 身体困重倦怠，心烦懈怠
- 牙龈和口唇比较红
- 面色发黄、发暗，多有痤疮粉刺，看起来很油腻，有不清洁感
- 常感口干、口苦、口臭
- 头发油腻，头皮屑多
- 眼睛混浊，有血丝，眼屎较多
- 身上汗味大、体味大
- 小便呈深黄色，异味大；大便异味也大
- 女性白带多、色黄

## 饮食注意事项

- 1 宜食清淡、祛湿除热、疏肝利胆的甘寒、甘平食物，如冬瓜、绿豆、苦瓜、丝瓜、黄瓜、鲜藕、赤小豆、豆腐、萝卜等。
- 2 适量进食能防止湿热淤积、富含膳食纤维的果蔬。
- 3 不宜进食动物脂肪、糯米甜点心、水分多性寒凉的水果蔬菜、冰冻饮料等生冷黏腻、助湿生热、妨碍阳气升发的食物。
- 4 少食性热生湿的食物。
- 5 不可暴饮暴食，尤其不可多饮高糖饮料。
- 6 应戒酒。
- 7 湿热体质的人最忌讳吃用油煎、炸等方法加工烹制的食物，会加重身体的湿热。
- 8 湿热体质的人最怕夏天的湿热和秋天的干燥。如果消化功能比较好，可以适量多喝些水或者喝些能清热、祛湿、祛暑的凉茶；秋季适量多吃些含水量大的水果，多喝大米白粥，每天早晨起床后空腹喝一杯蜂蜜水或淡盐水。
- 9 冬季不宜多进补，适量进补即可，以免滋补过度，加重身体的湿热。

## 生活指导

- 1 不宜长期大量饮酒。
- 2 不宜熬夜。

## 【中医养生堂】

湿热体质的人可以常按按胳膊上的曲池穴，按摩这个穴位，可以起到祛湿热的作用。

**取穴方法：**弯曲胳膊肘，找到胳膊肘时最突出的那个骨头，再找到弯曲胳膊肘时前臂和上臂合上的点，突出的肘骨和这个点之间的中间点就是曲池穴。

**方法：**用指腹来按揉这个穴位，每天按摩2次，每次按揉3分钟左右，按揉至有酸痛感为好。





### 海带冬瓜汤

#### 材料

冬瓜200克，海带50克。

#### 调料

盐、葱段各适量。

#### 做法

1. 将冬瓜洗净，去皮去瓤，切块；海带泡软洗净，切丝，待用。
2. 锅置火上，倒适量清水，放入冬瓜块、海带丝煮沸，出锅前撒上葱段，放少许盐调味即可。



### 绿豆黄瓜粥

#### 材料

大米50克、绿豆30克、黄瓜1根。

#### 调料

盐适量。

#### 做法

1. 将绿豆、大米洗净，分别浸泡1小时和30分钟；黄瓜洗净，去蒂，切丁，待用。
2. 将绿豆与适量的水同放在锅内，置大火上煮沸，再转小火煮至将熟时放入大米，煮至绿豆开花、大米烂熟，加入黄瓜丁，撒入适量盐即可。



## 阴虚 体质

### 体质特征

- 性格内向 ■自制力较差、喜动易怒 ■皮肤易生疮疡
- 怕热、耐寒力较强 ■口干口渴、心烦气躁
- 胃口好但体形消瘦 ■手足易冒汗发热
- 小便黄、粪便硬、易便秘
- 女性月经提前，月经周期短，两个月来三次月经

### 饮食注意事项

- 1 阴虚体质的人在生活、饮食起居中，要尽量补充阴液。多吃一些生津养阴的清补类食物，比如藕片、山药、木耳、蜂蜜、菠菜、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆、阿胶枣、甘蔗、梨、葡萄等。
- 2 可适度摄取寒凉性或平性食物，以减少燥热之症，如小米、大麦、黄豆、绿豆、芹菜、西瓜、冬瓜、苦瓜、荸荠等。
- 3 忌吃辛辣刺激、温热燥热食物，少吃煎炸爆炒及性热上火的食物，以免加重火气。
- 4 如果经不起诱惑多吃了一些温燥、辛辣的食物，就要多吃一些山竹、西瓜等凉性水果或多喝些冬瓜皮汤，以缓解一下这些食物的火气。
- 5 阴虚体质的人宜选择焖、蒸、炖、煮的烹调方法，少放花椒、大料、桂皮等调料，这样吃起来不容易上火。
- 6 食物的烹调方法很重要，比如就算食物不是热性的，但用煎、油炸、烧烤等方式烹调后，也会变得性热，吃了同样容易上火。

### 生活指导

- 1 不宜喝冷饮。
- 2 不宜熬夜。

### 【中医养生堂】

阴虚体质的人可常在家中按摩太冲穴，按摩这个穴位能帮助阴虚体质的人消除体内的火气，摆脱爱生气的毛病，保持好的心情。

**取穴方法：**用大拇指对着大脚趾和二趾之间的趾缝往上移，能感觉到有脉搏跳动且有明显酸、麻、胀、痛感的地方就是太冲穴。

**方法：**每天按摩太冲穴10分钟可收到较好的效果，如果在临睡前按摩，还能起到改善失眠的作用。





### 山药薏米粥

#### 材料

山药60克、薏米60克、柿霜饼24克。

#### 做法

1. 薏米淘洗干净，浸泡2~3个小时；山药去皮，洗净，切块；柿霜饼切碎。
2. 汤锅置火上，倒入适量清水烧沸，放入薏米和山药煮至米粒熟烂时，再将柿霜饼切碎，调入煮好的粥内，搅匀溶化即可。



### 红薯鸡蛋粥

#### 材料

红薯200克、鸡蛋1个、牛奶100克。

#### 调料

葱末适量。

#### 做法

1. 将红薯去皮，炖烂，并捣成泥状；将鸡蛋煮熟之后把蛋黄捣碎。
2. 红薯泥加牛奶用小火煮，并不时地搅动，黏稠时放入蛋黄搅匀即可。

# 血瘀 体质

## 体质特征

- 黑眼圈、嘴唇发紫 ■舌头上有不易消退的淤点和淤斑
- 关节肿胀疼痛 ■形体消瘦 ■眼睛浑浊
- 易脱发，皮肤干燥瘙痒，面色灰暗，易生斑
- 表情抑郁、呆板，面部肌肉不灵活 ■健忘，心烦易怒
- 女性多见痛经、闭经或有烦躁易怒、乳房胀痛、失眠等表现

## 饮食注意事项

- 1 要适量多吃一些能活血化瘀的食物，比如黑豆、黄豆、山楂、黑木耳、洋葱、香菇、茄子、油菜、羊血、芒果、玫瑰花、番木瓜、海参、红糖、黄酒、葡萄酒等。
- 2 适量饮用葡萄酒，对促进血液循环有益。
- 3 凡是具有涩血作用的食物都应忌食，如乌梅、苦瓜、柿子、李子、石榴、花生米等。高脂肪、高胆固醇的食物也不可多食，如蛋黄、虾、猪头肉、奶酪等，否则容易加重气血瘀滞。
- 4 红糖、红葡萄酒最适合血瘀体质女性的调养，尤其适合在产后、痛经、经血暗黑、月经血块多、月经延迟等情况下服用。
- 5 血瘀体质、有心脑血管疾病倾向的中老年人宜常吃些醋。
- 6 用茉莉花、玫瑰花泡茶喝具有疏肝理气、活血化瘀的功效。
- 7 洋葱、韭菜等性温活血的蔬菜适合血瘀体质或阳虚间夹血瘀体质的人在冬季吃。
- 8 生藕、茄子、黑木耳等性凉活血的食物不宜一次吃得太多，宜同时食用温热食物。

## 生活指导

- 1 不宜常食寒凉。
- 2 不宜饮食过咸。
- 3 不宜心情压抑。
- 4 不宜长期待在寒冷地方和空调室内。

## 中医养生堂

要想改善血瘀体质，就要打通身体里有瘀阻的地方，常按摩一个穴位可以疏通我们的血脉和经络。这个穴位就是三阴交穴。

**取穴方法：三阴交穴位于小腿内侧、足踝上3寸胫骨后。**

**方法：**按摩时用指腹来按揉，每次按揉1~3分钟。经常按摩三阴交穴可以改善血瘀体质。





### 山楂粥

#### 材料

山楂25克、大米100克。

#### 做法

1. 山楂洗净，去核和蒂；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，加入适量清水煮开，放入山楂、大米煮沸，改小火熬煮成粥即可。



### 香菇鸡块汤

#### 材料

鸡肉250克、香菇100克。

#### 调料

植物油、葱末、姜末、高汤、酱油、盐、香油各适量。

#### 做法

1. 鸡肉洗净，切小块，用油炸一下备用；香菇洗净，去柄，切小块，备用。
2. 锅置火上，倒植物油烧热，下葱末、姜末炆锅，下入鸡肉块、香菇煸炒，加高汤、酱油炖20分钟，加盐调味，淋上香油出锅即可。

## 气郁 体质

### 体质特征

- 形体偏瘦 ■面色发黄、没有光泽
- 大便干燥 ■经常叹气、不开心 ■胸胁有胀满的感觉
- 比较敏感 ■睡眠较差，食欲减退 ■心悸胆怯、健忘、痰多
- 小便不利或浑浊 ■喉咙有异物感，即吞不下去、吐不出来
- 女性月经前会出现明显的乳房胀痛和小腹胀痛

### 饮食注意事项

- 1 气郁体质的人应多食小麦、蒿子杆、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂、巧克力、红茶等具有行气、解郁、消食、醒神功效的食物。
- 2 可适度摄取寒凉性或平性食物，以减少燥热之症，如小米、大麦、黄豆、绿豆、芹菜、西瓜、冬瓜、苦瓜、荸荠等。
- 3 可少量饮酒，以活动血脉，提高情绪。
- 4 睡前避免喝茶、咖啡、可乐等提神的饮料。
- 5 气郁的人容易上火，可以适量吃一些性凉、可理气的食物。

### 生活指导

- 1 不宜紧张、焦虑、压力大。
- 2 不宜不吃早餐。

## 中医养生堂

气郁体质者的养生原则之一就是疏肝理气。阳陵泉穴就是一个不错的能疏肝理气的穴位。

**取穴方法：小腿外侧、腓骨小头前下方凹陷处。**

方法：用大拇指的指腹按揉，每次按揉3~5分钟。气郁体质的人经常按摩阳陵泉穴能够疏肝理气、降肝火，缓解抑郁的情绪，心情好身体也会越来越好。







### 香菇豆腐

#### 材料

水发香菇75克、豆腐300克。

#### 调料

植物油、糖、酱油、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉各适量。

#### 做法

1. 豆腐冲洗干净，切成长方条；香菇洗净去蒂，切片。
2. 锅置火上，倒入适量植物油烧热，逐步下豆腐条，用小火煎至一面结硬壳呈金黄色时，加入料酒，放入香菇片，最后将所有调味品放到锅中，加水，用大火收汁、勾芡，翻动后出锅。



### 海带萝卜汤

#### 材料

白萝卜250克、水发海带100克。

#### 调料

清汤、醋、酱油、胡椒粉、盐、香菜叶各适量。

#### 做法

1. 将白萝卜洗净，去皮，切片；水发海带洗净，切细丝，待用。
2. 锅置火上，倒入适量清汤，放入萝卜片、海带丝，烧至萝卜、海带入味，出锅前加醋、胡椒粉、酱油、盐调味，撒香菜叶即可。

## 特禀 体质

### 体质特征

- 即使不感冒也会经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕
- 容易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏
- 皮肤容易起荨麻疹，皮肤常因过敏出现紫红色淤点、淤斑
- 皮肤常常一抓就红，并出现抓痕
- 容易患哮喘

### 饮食注意事项

- 1 多食益气固表的食物，少食荞麦（含致敏物质荞麦荧光素）、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣食物、腥膻发物及含致敏物质的食物。
- 2 饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理。
- 3 特禀体质的人要少吃或不吃香菜、芹菜等光敏性食物，吃了这类食物以后，皮肤对日光的敏感性就会大大增强，使本已非常敏感的皮肤再加强对日光刺激的敏感，进而加重过敏症状。

### 生活指导

- 1 不宜过度疲劳。
- 2 不宜偏食。

## 中医养生堂

特禀体质者可以常按摩背部的肺俞穴、脾俞穴、肾俞穴，经常按摩这几个穴位可以调节脏腑功能，改善过敏体质。

**取穴方法：**保持俯卧姿势，在腰部的第二腰椎棘突下左右二指宽处即是。

**方法：**每天按摩1次，每次按摩3~5分钟，按至有酸胀感为好。按摩后喝杯温开水，做几次深呼吸。





### 乌鸡黄芪红枣汤

#### 材料

净乌鸡250克、红枣100克、黄芪20克。

#### 调料

盐适量。

#### 做法

1. 净乌鸡冲洗干净，剁成块，放入沸水中焯烫去血水；红枣洗净；黄芪择去杂质，洗净，装入纱布袋中。
2. 锅置火上，放入乌鸡块、红枣、黄芪，倒入没过锅中食材的清水，大火烧开后转小火煮至乌鸡肉烂，取出黄芪，加盐调味，吃鸡肉、大枣，喝汤即可。



### 山药羊肉汤

#### 材料

山药200克、羊肉150克。

#### 调料

葱末、姜末、蒜末、干辣椒、水淀粉、盐、鸡精、植物油、清汤各适量。

#### 做法

1. 将山药洗净，去皮，切片；羊肉洗净，切块，用植物油煸炒至变色，捞出；干辣椒洗净，切段，待用。
2. 锅置火上，倒植物油烧至八成热，放入葱末、姜末、蒜末、辣椒段爆出香味，放入山药片翻炒，倒入适量清汤，加入羊肉块，加入盐、鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。





# PART 4

## 四季 对症饮食





# 春季

春为四季之首，正如《黄帝内经》中所说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”人体与春之阳气相应，随之上升，向外疏散，因此历代养生学家提出“春宜养阳”之说，意思是春季要注意护卫体内的阳气，凡有损阳气的情况都应避免。

## 饮食原则

- 1 早春时节，天气仍然比较寒冷，人体需要消耗一定的能量来维持御寒功能。饮食以高热量为主，除谷类外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，及时补充能量。
- 2 早春时节由于寒冷的刺激可使体内的蛋白质分解加速，导致身体抵抗力下降而生病。因此，早春需要吃些鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、豆制品等富含蛋白质的食物。
- 3 应该适当多吃些甜味食物。因为酸性食物入肝，甜性食物入脾。春季人的肝火通常较旺，这时应少吃味道酸的食物，不然会使肝火更旺，伤及脾胃。
- 4 春天是由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力加强，容易侵犯人体而致病，应适当增加蔬果的摄入量，以摄取足够的维生素，抵抗病毒、预防呼吸道感染等。

## 明星食材

鲫鱼、鳝鱼、莲子、葱、姜



可温补升阳、祛寒，适合乍暖还寒的时候食用。

菠菜、油菜、南瓜、菜花、胡萝卜



富含维生素A、维生素C、维生素E，可保护上呼吸道黏膜健康，提高人体免疫力，同时也可对抗春困。

瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品



春天是肝旺之时，应多吃味甘性平且富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，以养肝护肝。

蜂蜜、梨、银耳、百合



春天比较干燥，应多吃生津润燥的食物，以防因缺水而出现口干舌燥、皮肤粗糙、咽痛等症状。



### 山药红枣羹

#### 材料

山药150克、红枣200克。

#### 调料

白糖、水淀粉各少许。

#### 做法

1. 山药去皮，洗净，切小丁；红枣洗净，去枣核。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入山药丁大火烧开，转小火煮至五成熟，下入红枣煮至熟软，用汤勺背将山药丁和红枣轻轻碾碎，加白糖调味，用水淀粉勾薄芡即可。



### 牛蒡粥

#### 材料

牛蒡20克、猪肉30克、大米100克。

#### 调料

盐、味精适量。

#### 做法

1. 牛蒡去除外皮，洗净，切成条，待用。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入大米用大火煮沸，加入牛蒡、猪肉煮40分钟至黏稠，加入盐、味精调味即可。

## 〔中医养生堂〕

### 按摩商丘穴

商丘穴是脚踝内侧的一个穴位，具体位置在内踝前下方的凹陷处。春季人的肝脏最活跃，肝火自然也容易旺，中医里常说肝旺侮脾，也就是说肝气过旺会伤及脾。春天常按按商丘穴能够起到健脾的功效。按揉这个穴位时以有酸痛感为度，两脚交替按揉3~5分钟即可。



# 夏季

夏季阳气生长，阴气消退，正是万物茂盛生长的季节。然而夏日主暑热，暑热容易侵袭人体上部，导致出现口疮、目赤肿痛、牙龈出血等症状；暑热又容易消耗人体内津液，损伤人体正气，使人口干舌燥、小便短赤、大便秘结，并出现气短、懒于言语、四肢倦怠乏力等气虚症状。

## 饮食原则

- 1 适量吃些苦味食物，苦味食物能消暑清热、清心除烦、醒脑提神，还可增进食欲、健脾利胃。
- 2 常吃些富含钾的新鲜蔬菜和水果。
- 3 饮食宜温、熟、软，勿食或少食生冷食物，食物的温度以“热不炙唇，冷不振齿”为宜，尤应忌食黏硬不易消化的食物，这样吃有益脾脏的健康。
- 4 食物最好现做现吃；生吃瓜果要清洗消毒；在做凉菜时，可加蒜泥和醋，既可调味，又能杀菌，还有增进食欲的作用。

## 明星食材

苦瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜、冬瓜



夏季气候炎热，应适量服用甘寒的食物以清热泻火、排毒通便、消暑益气。

芹菜、生菜、黑木耳、银耳、百合



暑热容易耗伤人体津液正气，应多吃些可清热生津、补充人体津液的食物。

鸡肉、猪瘦肉、牛奶、豆制品



夏气通心，应多食用富含蛋白质、矿物质、维生素的食物以养心。

大蒜、洋葱、韭菜、大葱



夏季是肠道疾病多发季节，葱、蒜类食物含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种细菌、病毒有杀灭和抑制作用，可有效预防肠道疾病。



### 绿豆莲子粥

#### 材料

绿豆30克、莲子10克、大米20克。

#### 做法

1. 绿豆淘洗干净，用清水浸泡4~6小时；莲子洗净，用清水浸泡4~6小时；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入大米、绿豆、莲子煮至米、豆熟烂即可。



### 扁豆薏米粥

#### 材料

薏米60克、扁豆20克、大米30克。

#### 做法

1. 扁豆挑净杂质，洗净，用清水浸泡4~6小时；薏米淘洗干净，用清水浸泡3~4小时；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入扁豆、薏米和大米，大火烧开后转小火煮至米、豆熟烂即可。

## 【中医养生堂】

### 按摩丰隆穴

丰隆穴位于小腿前外侧，当外踝尖上8寸，条口穴外1寸，距胫骨前缘二横指（中指）。在炎热的夏季里特别是闷热的桑拿天常按摩丰隆穴，可以起到祛湿的作用，能够把脾胃上的浊湿排出去。每天坚持按摩3分钟即可。



# 秋季

秋季阳气渐收，阴气生长，气温开始降低，雨量减少，气候偏干燥。在这个季节，人体极易受燥邪侵袭而伤肺，并伴随口干、唇裂、咽干、鼻干、干咳、皮肤干燥、便秘等症状。根据“燥则润之”的原则，秋季饮食应以养阴润肺、生津止渴为主。

## 饮食原则

- 1 中医认为，秋季不要贪吃凉食，每天早晨起来后最好喝碗温热的菜粥，不但能健脾胃，也有利于吸收更多的营养。
- 2 秋季要“少辛多酸”，即少吃辛辣味食物，适量多吃些口味酸一些的食物，能增强肝脏功能。
- 3 秋季气候宜人，食物丰富，不能大吃大喝，以免脂肪堆积，使人发胖。
- 4 忌吃性过燥的食物，比如一些煎、炸、烧烤类的食物，少饮烈性酒。
- 5 干燥的秋天使人的皮肤每天蒸发的水分在600毫升以上，秋天必须补水。通常，秋季每天要比其他季节多喝水500毫升以上，才能保持肺与呼吸道的正常湿润度，但要注意多次少量。
- 6 切忌进补过量，否则会伤害脾胃。

## 明星食材

莲藕、菠菜、乌鸡、白萝卜



秋季天气干燥，应多吃些可清热滋阴的食物。

银耳、红枣、山药、芝麻、核桃



秋燥易伤肺，可吃些润肺、滋阴的食物缓解秋燥。

胡萝卜、南瓜、猪肝、蛋黄



秋季宜多吃富含维生素A和胡萝卜素的食物，以保护呼吸器官，预防哮喘。

桑葚、猕猴桃、梨、荸荠、苹果



秋季应多吃富含维生素，同时又甘、凉，可生津润肺、滋阴润燥的水果。





### 猪肝菠菜粥

#### 材料

新鲜猪肝、大米各100克，菠菜30克。

#### 调料

盐、味精各适量。

#### 做法

1. 将猪肝冲洗干净，切片，入锅焯水，捞出沥干；菠菜洗净，焯水，待用；大米洗净，浸泡30分钟。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入大米熬煮，大火煮沸后再改用小火慢熬。
3. 煮至粥将成时，再将猪肝片、菠菜放入锅中煮熟，然后加盐、味精调味即可。



### 银耳百合羹

#### 材料

银耳15克、鲜百合30克、枸杞子5克。

#### 调料

冰糖少许。

#### 做法

1. 银耳用清水泡发，择洗干净，撕成小朵；鲜百合剥去枯黄的瓣，分瓣，洗净；枸杞子洗净浮尘。
2. 锅置火上，放入银耳和适量清水，大火烧开后转小火煮至汤汁浓稠，下入鲜百合和枸杞子略煮，加冰糖煮至化开即可。

## 〔中医养生堂〕

### 摩擦胸部

取站立姿势，两手掌在胸前由胸骨处向下摩擦至腹部，再用两手掌从腹部向上摩擦至胸骨处，一上一下各做60次。此动作有行气除烦、帮助摆脱抑郁的作用。注意按摩时配合做深呼吸。



# 冬季

冬季气候寒冷，自然界万物闭藏，人体内的阳气也应顺应季节变化，潜藏于内。当寒邪侵袭人体时，若体内阳气不足，就会导致气血运行不畅，引发旧疾，如中风、心梗、哮喘、关节炎等疾病，并且死亡率也会上升。而冬季肾气当令，所以冬季饮食以温补肾阳、增加热量为首要原则。

## 饮食原则

- 1 饮食上应以补充热量为主，适量摄入富含蛋白质、碳水化合物和脂肪的食物。蛋白质应以优质蛋白质为主，如鸡蛋、鱼类、豆类、瘦肉等。米面等粗细粮中富含碳水化合物。
- 2 适量吃些黑色食物。中医认为，黑色食物入肾，能增强肾脏之气，起到护肾、补肾的作用。可食的黑色动植物都属于黑色食物，如乌鸡、黑芝麻、木耳、紫葡萄等。
- 3 冬季进补首选食补，因为人参、鹿茸、阿胶、黄芩等中药滋补品固然对人各有益处，但如果服用不当会带来一些副作用，而科学地进行食补，既经济实惠又没有副作用。
- 4 适量多吃些性质温热且能保护人体阳气的食物，比如韭菜、羊肉等。但性质温热的食物不能吃得过多，还要忌黏硬、生冷之品，以免损伤脾胃，导致腹痛、腹泻等病症。
- 5 多吃各种蔬菜，以补充维生素和矿物质。

## 明星食材

鸡蛋、鱼、牛奶、豆类



冬季应多吃一些富含蛋白质的食物，可为人体提供热量，抵抗严寒。

大白菜、白萝卜、豆芽、番茄、橙子



冬季宜多进食一些富含维生素的食物，以改善体质，增强人体免疫力，预防感冒。

芝麻、黑豆、腰果、栗子、海参



冬季对应肾脏，可多吃补益肾脏、填精补髓的食物来补肾。

羊肉、狗肉、韭菜、虾仁



冬季经常手脚冰凉的人适合吃一些温热食物。



### 大蒜炒羊肉

#### 材料

大蒜瓣50克、瘦羊肉200克。

#### 调料

葱丝、姜丝、鸡精、盐、植物油各适量。

#### 做法

1. 大蒜瓣去皮，洗净，切片；瘦羊肉洗净，切片。
2. 炒锅置火上，倒入植物油，待油烧至七成热，炒香葱丝和姜丝，放入羊肉片滑熟，放入蒜片翻炒至熟，用盐和鸡精调味即可。



### 多彩蔬菜羹

#### 材料

大白菜100克、胡萝卜50克、油菜100克、鲜香菇3朵。

#### 调料

葱末、盐、鸡精、水淀粉各适量。

#### 做法

1. 大白菜、油菜、胡萝卜洗净，切末；鲜香菇去蒂洗净，用开水焯烫，沥干后切末。
2. 锅置火上，倒油烧热，葱爆香，放入胡萝卜略炒，倒入适量清水煮至胡萝卜八成熟，下入大白菜和油菜煮至断生，调入盐、鸡精，水淀粉勾薄芡即可。

## 中医养生堂

### 按摩云门穴

按摩云门穴能肃降肺气、清肺理气，对冬季易发的咳嗽、气喘、胸痛起到很好的缓解作用。云门穴位于胸前正中线旁开6寸，锁骨下缘处，当双手叉腰时，在锁骨外端下缘出现一个三角形的凹陷，其中心即是云门穴。每天早、晚端坐，用大拇指或食指按摩云门穴10分钟左右，力度以稍感酸麻为宜。



# 反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010)88254396；(010)88258888

传 真：(010)88254397

E-mail：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱  
电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036